

# 长寿之道

# 以诗抒怀 以诗养生

□ 祝天泽

“诗是中国文学的一朵奇葩。诗抒怀，诗怡情，诗能给人带来快乐与享受。”年已八旬的徐文昶谈到诗，异常兴奋。他是位老诗人，一生爱诗、迷诗，写诗近千首，出版了多本诗集，荣获中华诗词 100 位优秀传承人、中国文坛 120 位年度杰出人物称号。

徐文昶在职时曾任川沙少年宫副主任，为培养青少年文化人才作出了贡献。由于喜爱诗歌，2008 年与他人一起组建了川沙铁沙诗社，从最初的十几人发展到如今的 100 多人。他们通过举办讲座、探讨与交流、组织踏青行与神州行等活动，使成员们的诗作水平不断提高，出版《铁沙诗刊》43 期。老诗人徐文昶还亲自“传帮带”，在他的热情指导下，四名年已花甲的成员进步很快，前不久已加入了中华诗词学会。十多年来，成员已在报纸杂志上发表诗作 7 千多首。看到这一成果，徐老感到很欣慰，心里比吃了蜜还甜。

徐老虽年事已高，但思维敏捷，说话响亮，行动自如，精神矍铄。谈到养生，他很崇尚“缓慢新陈代谢有利延年益寿”的理念，根据此要求，合理安排自己的生活和日常作息。

徐文昶坚持适度运动，每天总要走上几千步，晚上坚持做一套健身操。他说：适当运动，有利通经活络，使气血畅通，有益健康。过度剧烈运动不适合高龄老人，会伤害他们的健康。

徐文昶尤爱旅游。近二十年来他与诗友、同好走了七十多个景点，每到一处便诗兴勃发，写诗一首。如游览了长寿市江苏如皋后，便赋诗一首：“如皋沐阳紫气来，民风醇厚天宇开。百善百福添百寿，春云春雨笑春雷。”参观了石浦渔港，写了一首诗：“象山石浦列名镇，耕海牧渔古港城，耳际犹闻渔光曲，满目风帆听涛声。”徐老说：“旅游好处多，能锻炼身体，抒发情怀，既观景又品尝美食，真是快乐每一天。”

在饮食上徐老做到“控制总量，讲究清淡，每餐七分饱”，少量进荤食，多吃蔬菜。少吃米面，多吃杂粮，如山芋、玉米、小米、燕麦片等。“杂粮好处多，营养丰富，能满足人体的各种需要，同时还是肠道清道夫，能抗癌与抗衰老。”

徐文昶爱好书法，隔三差五泼墨挥毫。他崇敬百岁书法家苏局仙老人，细细看了《苏局仙墨迹选》后，即写诗一首：南沙耆宿功力深，老笔纷披犹天真。字稳厚重透纸背，诗情绵远满爱心。耄耋殊荣兰亭序，百十书寿耀古今。掩卷始悟苏翁意，翰墨春秋写人生。

聚会也是徐老的一大爱好。单位同事聚会，中学同学聚会，三五好友聚会，师生聚会，凡聚会他必参加，绝不缺席。“聚会是交流思想与信息的平台，是增进友谊的纽带，能驱除我们老年人的烦恼与孤独，给我们带来不少惊喜与温馨。”

徐老患有糖尿病，已有十多年。他做到“四坚持”，即坚持监测，坚持服药，坚持适量运动，坚持规律生活，目前血糖指标控制得较好，病情较为稳定。

# 养生二得

我国民间有“千金难买老来瘦”之说，这种传统的观念缺少科学依据。科学家研究表明，老年人体重超过正常标准 5% 至 10%，身体偏胖些更可取，这样才会有耐力，经得起肉体或精神上的折腾，具有经受疾病折磨与战胜疾病的本钱。

美国一项医学研究发现，无论男女，在 50 岁以后体重如果大幅度减轻，到 65 岁以后，死亡率就会大幅度地增加；体重略偏重的人则不会增加死亡风险。研究者还发现，即使将年龄和各种疾病因素考虑在内，体重最轻的女性，死亡率也显著超过偏重者。老年人减肥要不得，会使血液中胆固醇含量减低，血管会变薄，容易破裂出血，特别是伴有高血压的情况下。研究资料表明，胆固醇过低者还容易患癌症。因此有些学者认为，不要害怕血液胆固醇含量过高，相反的应防止胆固醇过低。

在我们身边，形体消瘦、体重偏轻

# 饮食养生



冬季是四季之一，秋春之间的季节。中医认为，寒为冬季的主气，有寒冷、凝结的特性，且五行冬季对应为“藏”，故冬季养生要点在保暖防寒，固护阳气以收藏。

起居养阳：《素问·四气调神大论》载：“冬三月早卧晚起，必待日光”。早睡以养人体阳气，保持温热的身体；迟

# 银发无忧

肠道微生物群，越来越受到科学家的关注。因为研究发现，从抑郁症到心脏病，再到儿童哮喘，都或多或少与肠道微生物群相关。

但是，要“非侵入性”地确定哪些微生物构成了一个人的“肠道微生物群”，可能并不简单。在被研究者的粪便中寻找微生物的 DNA 和代谢物，自然是最直接的方法，有时也有效。但这种方法往往不能确切表达结肠远端上游的微生物群，而这一区域恰恰可能存在明显不同种类的细菌。

美国马萨诸塞州塔夫茨大学研究团队开发了一种新的 3D 打印胶囊。设计用于口服，胶囊通过胃肠道时，在各处收集细菌。最后，胶囊随粪便排

# “千金难买老来瘦”不靠谱

□ 谢基立

的老年人不在少数，更有的老年人骨瘦如柴，瘦削的脸上布满皱纹，身体虚弱无力，脚下软绵绵，手不能提篮，提斤把重的东西也觉费力。不少人以为，这是上了年纪的人身体衰老的表现。其实不尽如此，主要由于每天摄取的营养不能满足身体的需求，“人不敷出”，平时又缺少体育锻炼，则身体肌肉量减少，医学上称为肌肉衰减综合征，造成身体软弱无力，容易跌倒，导致肢体骨折或损伤。可见老年人平时不能吃得太多太差，应保证蛋白质、特别是存在于肉、鱼、禽蛋、牛奶和豆类食品中的优质蛋白的摄入量。

少数老年人身体缺少微量元素锌，味觉功能减低，食不甘味，食欲低下。有的由于食物单调乏味，吃得太少，富含蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素等营养物质的食物摄入不足；还有的由于挑食偏食，或长期素食，则营养跟不上。这些都会造成老年人营养不良，身体瘦弱，健康情况每况愈

下，机体抵抗力降低。统计调查数据显示，全球 38% 的老年人存在营养不良情况。

还有的老年人由于存在慢性消耗性疾病，诸如糖尿病、结核、慢性肠炎等，导致形体消瘦，甚至骨瘦如柴，机体免疫功能下降，抵抗力降低，容易并发其他疾病。存在这些情况者，应首先堵塞身体上的这些“漏洞”，给予适当的治疗。

还应提醒老年朋友注意：倘若短期内身体明显消瘦，体重无缘无故地减轻，应警惕癌症悄悄上身。

总之，我国民间流传的“千金难买老来瘦”的说法不靠谱，没有科学根据，不要信以为真。对“老来瘦”的问题不可小觑，应当上医院查明其原因。中医经典有“不治已病治未病”之说，老年朋友最好每年到医院做一次全面的健康检查，或者有针对性的疾病检查，未雨绸缪，及早发现问题与及时处理。

# 冬季养生重温藏

□ 胡献国

起以养阳气，日出而做，以避严寒，求温暖。现代医学也认为，患有心脑血管病的人，应注意防寒。如冠心病因寒冷易诱发心绞痛和心肌梗塞。衣着要暖和、宽松、柔软。脚要保暖，睡前用温水洗脚，并搓脚心 100~200 次，以补肾健脑，御寒健身。用热水洗脚，不仅可以促进脚部的血液循环，还对消除疲劳、改善睡眠大有裨益。

食物御寒：冬季气候寒冷，饮食宜高蛋白、高脂肪而又易消化的食物为宜，宜食谷类、羊肉、鳖、龟、木耳等食品，宜食热饮食，以保护阳气。减少食盐摄入量，增加苦味食品以坚肾养心。多食新鲜蔬菜和水果以防维生素缺乏。冬季气候寒冷，人们常觉得寒不可当，特别是平素体质虚寒者更是如此，

若能常吃一些御寒食物如生姜、辣椒、羊肉、狗肉、牛髓、花椒、胡椒等，会有所改善。

进补助阳：适度地冬令进补，可滋养五脏，扶正固本，培育元气，促使体内阳气的升发，增强抵抗力。冬令进补首选是食补，可根据机体的阴阳盛衰、虚实寒热，因人而补。偏于阳虚者，以羊肉、鸡肉等温热食物为宜，可起到温中益气、补精填髓之功效。偏阴虚者，以食鸭肉、鹅肉为好，鳖、龟也可适量食用，以滋阴敛阳。其次为药补，气虚者可服用人参、黄芪等，或选用中成药参芪补膏、人参归脾丸或十全大补丸等。阳虚者，可选用鹿茸、锁阳、苁蓉等，也可选用中成药鹿茸膏、参鹿补膏、金匮肾气丸。若采用药酒进补者，可在医生指导下，选用十全大补酒、国公酒、枸杞酒、虫草补酒、山药酒、参茸酒、人参酒等滋补性药酒。每日 1~2 次，每次以 25 毫升为宜。

# 吞粒胶囊“囊取”肠道菌

□ 凌启渝

出，取回并进行含量分析。

不出所料，这种胶囊是 3D 打印的。它的内部有甲乙两个腔室，由半透膜隔开。甲腔室内有螺旋状的微流体通道，在胃肠道不同位置收集的细菌就被储存其中。乙腔室含有钙盐，它在膜上产生的渗透流，将细菌从胶囊外部拉入甲腔室的通道中。

医生知道，小肠是肠道微生物群真正活动的地方，他们希望胶囊在到达小肠之前不收集细菌。这很容易做到，研制者在胶囊的表面覆盖了对酸碱值敏感的涂层，当胶囊通过胃部后涂层才开始溶解。胶囊内还备有一块小磁铁，操作人员将另一块磁铁放置在患者身体表面，

就能手动指挥胶囊停留在胃肠道内的某个位置。

博士后研究员、研究论文的主要作者 H·R·内贾德说：“我们已经握有先进的技术，能利用 DNA 测序分析细菌种群，但还没有一种方法能以妥善的方式对整个胃肠道的细菌进行取样。我们的胶囊能通过肠道，在各处非侵入性地取样，所以能帮助更好地识别和理解不同种类的肠道细菌在健康和疾病中的作用。”

塔夫茨团队的胶囊已经在猪和非人类灵长类动物身上成功测试，接下来需要进行临床试验，确定能否用于人体常规临床护理。他们的论文发表在《先进智能系统》杂志上。