

长寿之道

带病健康的九十老人

祝天泽

花红叶绿的优美环境,优质的
人文服务,丰富的娱乐生活,香甜可口的饭菜,年届九十岁的李吉修与夫人在浦东新区一家老年公寓悠闲地生活着,安度着晚年。谈到健康,李先生说:健康是相当重要的,在职时靠它的支撑,让生命发挥出光和热,更好地为国家和人民服务;退休了靠着它的支撑,我们的老年生活质量有保障,让我们延年益寿。

李吉修生于1930年,毕业于苏州市高级农业职业学校,从事农业科技工作41年。1991年从南汇县农业局退休。他继续发挥余热,为南汇和浦东新区梨农提供技术服务,直至2017年。

李吉修较重视体育锻炼,他说:体育锻炼是防病治病、延缓衰老的良器。在这方面他采取了三招:第一招是每天坚持45分钟的60节的回春医疗保健操,从头到脚、四肢、腰部、各个骨关节都活动到。“实践证明这套操能提高人的免疫功能,在防病治病上起到了较好作用。”第二招是速度较快的走路,1分钟走110至120步,33钟走4000步。“健康书上说:步行是人体最好的运动,对改善体质有一定帮助。”第三招是人体穴道按摩。“2017年中国国家主席习近平向世界卫生组织总干事赠送了一尊针灸铜人雕塑,这一举措显示了国家对中医事业的高度重视。人体经络理论是我国传统医学的瑰宝,有防病治病和健身的作用。”老李的按摩是有针对性的,如心脏不适按摩内关、劳宫、神门穴,血压偏高按摩太冲、合谷、曲池穴,失眠按摩风池穴和四神通过穴,腰膝痛拍打委中穴,强壮身体按摩足三里。“长期坚持确实收到了一定效果。”

在饮食上,老李坚持“适量、清淡,以素为主”的原则。早餐是泡饭、蔬菜、一个鸡蛋。中晚餐有荤有素,有时还加个汤。晚上喝一杯酸奶。他一度很喜欢喝茶,“茶是个好东西,能降低胆固醇,平衡血糖,抑制心血管疾病,还有抗癌作用。”他生活很有规律,晚上十时前上床,早晨六时起床,每晚睡足八个小时,午睡一小时。

“生活不是真空的,要靠自己去填补,这就要自己主动去寻觅乐趣。”老李最大的爱好是玩电脑。他是农业科技人员出身,对中国和世界的科技信息、先进技术、尖端科学成就颇感兴趣。而网上四通八达,信息繁多,他每每钻进去,仿佛在浩瀚无边的知识海洋里遨游、探索,感到无穷的乐趣;有些不懂的知识也可通过百度寻找答案,如量子力学、区块链等。老李还爱唱歌、唱京剧,每当老年公寓组织文艺活动,他总积极参加。

李吉修认为心理健康很重要,关键靠自己把握与掌控。他说:人生总会遇到不公平的事情,人生道路也并非一帆风顺,因此要想得开一点,不要让这些不良情绪与事情来折磨自己,影响自己的健康。要卸掉包袱,向前看,保持良好心境,轻装前进。

年老了难免有些疾病,如高血压、冠心病。老李认为,人是有修复能力和自愈能力的,关键是要科学应对疾病,该服药的要服药,该锻炼的要锻炼,该控制饮食的要控制。“我现在是带病健康,健步走在人生的大路上。”

银发无忧

众所周知,帕金森病很难诊断。就算医生可以列出一些可能的症状,往往也难以确定这些症状是与帕金森病相关,还是与其他一些退行性疾病相关。

而偏偏早期发现帕金森病又太重要了,因为眼下许多可用的药理学治疗方法,只能减缓退化症状。所以,世界各地的科学家正加紧研究及早诊断病情的检测方法,方向可谓“百花齐放”,有检测血液、气味,还有检测眼睛、眼泪的。本栏目9月14日介绍过,用特制的BiRD手套测试受检者手部的灵活程度,也是一种专业的方法。

最近,澳大利亚皇家墨尔本理工大学研究人员的一项新测试,正加快进入临床应用阶段。它基于观

察一个人的写作和绘画能力,而这些能力的微妙退化正是帕金森病的最早迹象之一。

“早期发现至关重要,我们知道,当某人开始出现震颤或动作僵硬时,药物治疗可能已经太迟,无法充分发挥作用。”团队成员丹尼斯·库马尔说,“帕金森病会影响肌肉的控制和习惯性活动,从而影响到患者的书写和绘画动作。”

测试是在数字平板电脑上完成的。团队设计了7种不同的书写或绘画任务,观察受试者动作的灵巧性。比如,其中一项任务是平面上画着一条发散的螺旋线,不过都只是断续的小点,受试者需要手持电子笔,尽量快速精准地将众多小点连成线。测试系统则“冷眼旁观”,采集

数据,再由配套软件对采集的数据进行实时评估。

库马尔说:“我们的技术是完全客观的,对灵巧度的提高和下降都非常敏感。”初步试验表明,在该系统的配合下,帕金森病早期诊断达成93%的高准确率。这项技术还得到了优化,使其还可以作为一种监测工具,用于说明药物的疗效,或是跟踪患者的病情进展。

研究团队已经与一家医疗机构达成协议,计划在未来12个月内在澳大利亚和中国启动一定规模的试验,加速系统的开发并尽快推向市场。如果一切顺利,研究人员希望最快在2022年进行临床试验。到时候如果有医生请你来写个字、画个画的,你可别以为他在开玩笑哦。

养生一得

乔勇 摄



人过了五十岁,尤其是女性,睡眠开始差了,血压开始高了,开始发胖了,一天工作下来,感到特别疲劳,一切似乎在走向衰老。吃过晚饭后,什么事情都不想做,就早早地躺在床上,看着那些喜怒哀乐言情电视剧,跟着剧情喜怒无常,多愁善感地或哭或笑。

如此,我自己也担心着,这样下去,不是办法,亦很危险,应该走出家门,参加集体活动,参加健身锻炼,参加休闲娱乐……在一位热心的远房亲戚的牵线搭桥下,街道和居委的同志知道了我的情况,他们都很关心我,几次来动员我,劝我去参加他们组织的学跳秧歌舞、交谊舞,中老年广场舞等,还有合唱队和书画班等。

参加中老年集体舞蹈健身活动一段时间之后,带教的老师看到我学得用心,学得快,跳出来的舞也比较标准,比较好看,就决定选拔我参加中老年腰鼓队……起初,我看到打腰鼓比较累,也有点疯,还不太愿意参加呢!可是,去过几次后,尽管打腰鼓使我汗流浹背,但我渐渐地感觉到,打腰鼓之后不是累,

而是手脚轻了,利索了,敏捷了;心情放松了,人也活泼了,开朗了,自己仿佛又回到了40年前的青年时代。

转眼间,我参加腰鼓队已经有五年多了。退休后的我,业余生活丰富多彩:有个人练习,有集体排练,有参加各种活动的演出和汇报表演,还有社区之间的交流与比赛。我虽忙,却不亦乐乎,乐在其中。在集体大家庭的欢声笑语中,在真诚友好的团队活动中,在欢快的腰鼓声中,我的睡眠渐渐好了,血压开始正常了,人也精神了,对自己的生活也充满着热情与信心。腰鼓,让我又恢复了青春。我也渐渐地爱上了打腰鼓。

打腰鼓,是一项健康有益的民间舞蹈活动,具有健身和修身养性的功效,一直深受人民群众的喜爱。打腰鼓,也是一项群体性的娱乐活动,它潜意识地给予人们团队精神的观念和教养。在国外,打腰鼓被称为“健康的团队心理疗法”。打腰鼓,是一项百姓健身的好项目,既健身又健心。我将一如既往地坚持打腰鼓健身活动,活到老,腰鼓打到老。

饮食养生

冬季喝粥特别养人。每天早起,空腹胃虚,可以喝一大碗粥,使肠胃得到滋养,不会增加消化系统的负担,也不会导致肥胖。晚间喝粥,还能帮助睡眠,与喝牛奶有异曲同工之妙。下面介绍几种粥的制作方法及其功效。

甘蔗粥 用新鲜甘蔗,榨汁约100~150毫升,兑水适量,同粳米煮粥。此粥清热生津、养阴润肺,适用于热病恢复期津液不足所致的心烦口渴、肺燥咳嗽、大便干结等。

黄精粥 选用洗净的黄精10~30克,煎取浓汁后去渣,或用新鲜黄精

30~60克,洗净后切成片,煎取浓汁,去渣,然后同粳米煮粥,粥成时加入白糖适量即可。此粥能补脾胃、润心肺。适用于脾胃虚弱、体倦乏力、饮食减少、肺虚燥咳或干咳无痰。

玉竹粥 先将新鲜玉竹50克洗净,去掉根须,切碎煎取浓汁后去渣,或用干玉竹20克煎汤去渣,然后加入粳米,再加水适量煮为稀粥,粥成后放入冰糖,稍煮沸即可。此粥可滋阴润肺、生津止渴,适用于肺阴受伤、肺燥咳嗽、干咳少痰或无痰,以及高热病后口干舌燥、阴虚低热不退等。

沙参粥 取沙参15~30克,煎取药汁,去渣,加入粳米煮粥,粥成时加入冰糖同煮成稀薄粥,或用新鲜沙参30~60克,洗净后切片,煎取浓汁同粳米、冰糖煮粥服食。此粥可养胃、润肺、祛痰、止咳,适用于肺热肺燥、干咳少痰或肺气不足、肺胃阴虚的久咳无痰及咽干,或热病后津伤口渴。

珠玉二宝粥 先把生薏苡仁60克煮至烂熟,而后将生山药60克捣碎,同煮成糊粥。此粥能补肺、健脾、养胃,适用于阴虚内热、干咳、大便泄泻、食欲减退等脾肺气虚的病症。

冬季喝粥最养生

朱广凯