

# 金色池塘 / 长命百岁

本版编辑:丹长江 视觉设计:黄娟

## 长 寿之道

# 玩无人机的九旬老人

在浦东新区秀沿路一家老年公寓阳台上,只见一位老人手持遥控器,不断地按动着按钮,一架白色的无人机在空中做着各种特技飞行,一会来个“大翻身”,一会来个“8字飞行”,在旁的几位老人纷纷为无人机的精彩表演而喝彩。当笔者问到这位操控无人机的老人是谁时,在一旁的一位老人说:他叫孙礼和,今年已九旬。沪上玩智能无人机的大多是年轻人,像他这样高龄玩的,极罕见。这也是一种生活乐趣啊!

孙礼和老人生于1931年,祖籍浙江奉化。他毕业于华东师范大学,是民盟成员。曾在杨浦区惠民中学任英语教师、英语教研组长等职,多次被评为学校先进个人。1991年退休后,曾在《中学生知识报》任初中英语版责任编辑七年。

孙礼和而今年事已高,每天只是在公寓的花园里散散步半小时而已。前些年80多岁的他爱好跳舞,常到公园、舞厅玩乐。谈到跳交谊舞,孙先生说:这是一项很好运动,对身体各个部门、一些主要器官都是个锻炼,能提高人的身体素质,延缓衰老进程。退休后他喜爱旅游,或与家人,或与朋友,去了法国、日本、韩国、马来西亚、新加坡等国家,国内跑的地方更多。“旅游好,练了脚筋,观了胜景,尝了美食,真可谓一举三得!”

在饮食上,孙先生恪守“适量、营养丰富、不过饱”的原则。平时喜欢吃各种时新的蔬菜,荤菜只限于少量。他特爱吃杂粮、粗粮,家中所做的米饭常与小米、黑米、荞麦片、燕麦片混杂在一起。这样的米饭他整整吃了三十年。杂粮粗粮对人体特别有益,营养极为丰富;含有大量膳食纤维,对改善肠道功能很有益;还有抗衰老与抗癌作用。

对孙先生来说,晚年最快乐的一件事是学习日语。2004年孙先生在一所老年大学拜一位日语教师为师,一周学习两次日语。日语单词量大难记,语法也较难,他便利用晚上躺在床上机会反复背诵与记忆。经几年努力已达到可看日文报纸的水平。他把日语歌曲翻译过来,发在中国朋友的微信群里,让大家学唱。他与朋友几次去日本旅游便主动当翻译,介绍景点,指引路线,帮助购物。“我90岁的人了,竟然又掌握了一门外语,有一种成就感,这太高兴了。”

老孙还爱玩手机。他把拍摄的朋友照片通过技术制作,拼接成彩色的有规则的富有美感的图案,并配上“早上好”“佳节快乐”等文字,发到微信群里,给人们创造种种惊喜与快乐。这种制作技术较为复杂,一些年轻人纷纷向他讨教经验。老孙说:人活着就要找乐子玩,越玩越有意思,越玩越开心。

“要敬畏生物钟。”老孙认为,人的生命是有规则地按部就班运动的,何时睡眠,何时工作,何时休闲,都有严格规定。顺应者就促进健康,违逆者就损害健康。他很讲究生活规律化,每天定时睡觉,定时起床,坚持睡足睡好8小时。数十年来一直保持着此种良好的习惯。

孙礼和的身体状况整体不错。思维清晰,讲话洪亮,精神矍铄。平时他每天服用卵磷脂和深海鱼油,坚持了40年,从而保证了血管畅通,无板块出现。他曾两次去新华医院作管状动脉造影检查,报告显示:血流畅通,血管粗大,管壁光洁。医生说:此状况比同龄的老人要好得多!

## 银 发无忧

感冒了,咳嗽了,你想知道是否病毒引起的,最好还能知道具体是哪种病毒。

你需要拿生物样本送交检测,以确定存在哪些病毒(如果有的话),不过这得交到有识别病毒设备的实验室,这些设备体积大,价格昂贵,而你拿到结果还要等几天,可能到时候你的感冒已经好了(当然,那也很高兴)。

美国宾夕法尼亚州立大学和纽约大学的科学家合作开发了一款称为VIRRION的廉价手持小工具,它只有几厘米宽,据称可以在几分钟内捕获并识别病毒。

说起VIRRION的工作原理,可有一比,就像是开有不同大小圆孔将苹果橘子蘑菇分级的工具。装置内部

# 口袋藏利器能识别病毒

□ 凌启渝

有一个垂直排列的碳纳米管阵列,其中的纳米管直径经过特别的计算、制作,从小到大,间隔精确配套;而各纳米管之间的空隙也在制造过程中精心调整。最后达成的效果是,当液体形态的生物样本通过这个装置时,纳米管阵列就可以将各种大小的病毒分子分别捕获(当然也可能是“一无所获”)。

一旦捕获了各种病毒,VIRRION会借助拉曼光谱对之识别。这个过程包括用激光照射样品,将其分子激发,然后监测那些振动分子散射光的模式。而上面讲到的碳纳米管里,还添加过金纳米粒子,这是原来增强拉曼信号强度的。

VIRRION小工具配备了经过“训

练”的机器学习算法,它掌握了众多已知病毒分子的信号特征,一一储存在库。使用时只需将接收到的拉曼信号与库里的信号进行匹配,设备就能完成对信号的分析。

他们的研究论文发表在《美国国家科学院学报》上。作者之一的Ying Ting Yeh教授解释说,“我们整合了一个梯度排列的碳纳米管阵列,以便根据大小分别捕获各种病毒,再用拉曼光谱进行原位检测。便携式平台能在几分钟内,从几毫升临床样本中富集病毒颗粒。”

科学家们希望进一步开发这项技术后,能在医生诊室或远程医疗现场使用。当然,农民牧民也能用它在现场检查作物和牲畜的疾病。

## 饮 食养生

# 报春野菜入馔来

□ 缪士毅



菜;果实入馔的果菜类,如苦芥;以根供食用的根菜类,如牛蒡等。野菜多生长于山野、溪边、林间、道旁等地,自然生长,不受污染,是难得的绿色食品、天赐佳蔬。

野菜种类繁多,食法五花八门,既作主料,又可作配料,炒、煮、拌、烧、熘等,皆可成可口的“野”味,家常菜谱中的“荠菜炒鸡丝”、“苦菜什锦汤”、“蕨菜炒蛋”、“枸杞头豆腐”、“萋蒿炒肉丝”等,风味各异,常吃不厌。野菜一经巧手烹制,还能成为席上的名菜,如湘菜中的“藜蒿炒腊肉”,鲁菜中的“荠菜黄鱼卷”,徽菜中的“荠菜圆子”、“椿芽焖蛋”、“发菜甲鱼”,苏菜中的“拌马兰”、浙菜中的“西湖莼菜汤”等,鲜美诱人,为美食家们所津津乐道。不少野菜可用来制馅,如风味名点中有江浙的“荠菜春卷”,安徽的“荠菜汤圆”、宁波的“蒿饼”等,风味别致,诱人馋涎。

报春野菜入馔来。野菜,为野生的可作为蔬菜食用的一些植物,入馔历史悠久,明王磐撰的《野菜谱》、明屠本峻著的《野菜笺》、清顾景星的《野菜赞》记述了44种野菜的性状、食用方法。一些文人雅士对野菜情有独钟,不惜笔墨为之颂扬,宋人黄庭坚直言:“北方春蔬嚼冰雪,妍暖思采南山蕨。韭苗水饼姑置之,苦菜黄鸡羹惨滑。”

我国野菜品种逾1000种,具有食用开发价值的多达100余种,依所采用的器官不同,大致分以下六类:全株均可食用的全株类,如苦菜、荠菜;以食用嫩叶为主的叶菜类,如蕨

野菜生长于自然状态下,其营养成分大多高于栽培蔬菜,尤其是维生素和无机盐含量最为突出。据所测定的234种野菜分析,每100克鲜重含胡萝卜素高于5毫克的有88种,维生素B2含量高于0.5毫克的有87种,维生素C含量高于100毫克有80种,含钙量在200毫克以上的有43种。不少野菜含有多种氨基酸,如苦菜中含有17种氨基酸,其中8种是人体必须氨基酸,是其它栽培蔬菜所不及的。此外,有些野菜还含有一般植物中所没有的维生素D、维生素E、维生素B6及维生素K等。

野菜几乎皆可入药,如荠菜有清热解毒、利尿止血、软坚散结之功效;蕨菜能清热、滑肠、降气、化痰;苦菜有清热、凉血、解毒的作用;马兰头有凉血清热、利湿解毒之功用;萋蒿能利膈开胃、杀河豚毒。现代医学研究表明,有些野菜还具有特殊的药用价值,如食用茵,用于防治高血压、癌症,并用于减肥;马齿菜中含有较高的支甲肾上腺素,对糖尿病有较好的食疗作用;地耳中所含的丰富的粗纤维素,有促使胆固醇在肠道的代谢作用;石耳中提取的地衣聚糖等成分,有显著的抗癌作用。

## 养 生二得

# 锻炼双脚治百病

□ 朱广凯

中医认为,脚行气血、连脏腑、通内外,不同的部位分别投射着五脏六腑。所以脚又被称为“第二心脏”,全身许多疾病可以从脚而治愈。

助降血压——转脚腕 老人经常转动脚腕子,有助于抗衰老、降血压。每天早晚各做1次,一般每次左右各转100下,有高血压的人,一般有踝部发硬的症状,转动踝部,可以促进血液循环,长期坚持,有很好的保健

作用。  
静脉曲张——踮脚走 踮脚运动产生的双侧小腿后部肌肉收缩挤压出的血量,与心脏每搏的排出量大体相当。长期进行这项运动,能解除久站、久坐后的机体疲劳、下肢酸胀和因下肢血液回流不畅而引起的静脉曲张。每天坚持2~3次,每次5~10分钟。  
睡觉流口水——按脚拇指 入睡后流口水,醒来舌头两边有齿痕,并

出现饭后腹胀等症状。中医认为,这是脾虚的征兆。在脚内侧大趾根部稍微突出的骨头后面,有一个太白穴,点揉此处可刺激足太阳脾经气,消除睡觉流口水症状。

抗衰老——常抬双脚 每天坚持高架双脚一次,每次5~10分钟,就会使腿部的肌肉得到放松,心肺的氧气供应和血液回流得到加强,对大脑和心脏的保护作用尤为明显,还具有抗衰老作用。

□ 祝天泽