

长寿之道

被誉为“癌症诱导分化第一人”、采用全反式维甲酸治疗急性早幼粒细胞白血病作出突出贡献的王振义院士,在86岁那年荣获了2010年度国家科学技术最高奖。如今,10年过去了,王振义院士已96岁高龄。他身体还好吗?日前,笔者在上海徐家汇路的一幢高楼里拜访了王振义。

用“精神矍铄”“耳聪目明”八个字来形容王振义院士一点也不为过。踏进他三室两厅的居室,就仿佛沉浸在“牡丹园”中:客厅里、书房里、卧室里都挂有牡丹图,有照片,有刺绣,还有国画,一派雍容华贵、国色天香的氛围。

王振义告诉笔者:“雍容华贵的‘牡丹’与‘清贫’看似一对矛盾体,但却蕴藏着深刻的哲理:我们做人要有不断攀登高峰的雄心和气魄,同时要有正确对待荣誉和自我约束的力量,对名利要看得淡,对事业要看得重。这就是‘清贫的牡丹’精神寓意。”

在书房里,王振义指着书桌上一台宽大的电脑屏幕说:“我就靠这台电脑,没有它活不下去了。”王振义72岁那年开始学电脑,直到现在每天都在使用电脑。从2003年起,每个星期四上午雷打不动地在上海交大医学院附属瑞金医院血液科病房进行由他主讲的教学查房活动。用他自己的话来说,是学生对他进行“开卷考试”。

王振义说:“这是我自创的特殊查房方式——‘开卷考试’,以补充传统单查房所不能达到的要求。其做法是每周先将患者的临床资料、检查结果、要解决的问题、提出的疑问、理论和新知要求,将答案做好PPT,在病例讨论时,向各级医生,也包括进修医生进行讲解,这样既解决患者的诊断和治疗问题,又起到教学作用。”

如今,这项别开生面的活动已坚持了17年。王振义说:“最近这10年,我的‘开卷考试’答案已经整理成《瑞金医院血液科疑难病例讨论集》专著,由上海交通大学出版社出版了第一、第二集,两本集子共计42个病例、68万余字。例如第一集中的‘IgG4相关淋巴结病’一病,就是近年来新命名的疾病,讨论既解决了患者的诊断与治疗,又综述和介绍了此病的发病机制、诊断关键和治疗方法。”

“这就是我现在的工作定位——协助科主任查找文献,既对年轻医生提高业务有所帮助,又能不断充实自己。”王振义说:“只要是对病人有利的事,我会把时间和精力都用在上面,我会把‘开卷考试’一直做下去,直到做不动了为止。”

老爷子96岁了,身体还这么硬朗。笔者问:“老爷子:您有什么保健秘方?”“哪有什么秘方可言,我几十年来只是坚持了‘16个字’。”

“知足知乐,合理安排,动脑动手,善心宽怀。”王振义说:“字面上这16个字通俗易懂,人人都能理解,但要持之以恒、坚持不懈地做下去绝非易事。”

“‘知足知乐’,这里的乐是乐趣快乐,要寻找乐趣。我寻找到‘开卷考试’的形式,是种乐趣。‘合理安排’,很重要,包括不要安排大吃大喝。特别是老年人要戒烟限酒,遇事不要太过兴奋,时间上做到科学安排。‘动脑动手’,我运用电脑检索医学领域最前沿血液学临床资料,既动脑子又动手操作键盘。有时空下来还会听听贝多芬音乐,还会在另一台旧电脑上玩一会儿纸牌接龙游戏,看单位时间内获得分数的高低,锻炼自己的反应灵敏度。‘善心宽怀’,像这次获得的‘未来科学家奖’350万元奖金捐献给扶贫基金会,我就感觉到心底很坦荡、很舒服。”

那天在王振义家拜访,午餐时间到了,老爷子吃了啥?只见餐桌上四菜一汤:炖蛋、炒油菜、豆腐皮包肉、洋葱炒牛肉丝,清淡的汤中是几片猪肉+胡萝卜+莲心+香菇。米饭是上海青浦产的大米加了少许黑米煮的。王振义细嚼慢咽地吃了半碗饭,饭后又吃了半只苹果。

王振义告诉笔者,他的早餐是一杯牛奶加两片面包;晚餐是半碗米饭加牛奶的“泡饭”和两片猪肉,外加水果。平时喝点西洋参、黄芪泡茶,也喝点咖啡。餐桌一边的瓶瓶罐罐里装有小点心和坚果。王振义说,早晨一般7点过后起床,下午睡会儿,晚上10点后上床休息。

“我每天下午5点左右在楼下小区的花园里散步半个小时。”笔者看见他沙发边有根拐杖,他说今年才刚刚用上,“毕竟年纪大了,用了觉得更扎地些”。



养生心得

农历新年即将到来,在家吃吃年夜饭再看看春晚,大概这会是今年大年夜许多家庭的“标配”。阖家团圆,老人最开心,晚辈们也会不停地给长辈夹菜。可是由于饮食不当,很多老人会在春节前后发病,其中多数是由高热量、高脂肪、低维生素引起的心脏病发作、中风、胆囊炎等,还有因为饮食杂乱引起的胃炎、肠炎等。

所以,节日期间,老年人更要遵循科学饮食的宗旨:

● 控制膳食总量,不宜过饱

老年人肠胃适应能力较差,春节期间,高脂肪、高热量菜肴更是餐桌必备。可能一个不留神,就摄入过多,甚至很久没有这么愉快地“放纵”,容易变成暴饮暴食,从而会使老人肠胃功能失常,引起腹胀、腹泻等症状,甚至还会引起急性胃炎,诱发心脏病、心肌梗塞等。

所以春节期间老人的饮食一定要有所节制,每餐控制在七八分饱,少食多餐。

● 食物多样化,注意荤素搭配

老人各种器官和生理机能不同程度的衰退,尤其是消化和代谢功能,直接影响人体的营养状况。

春节期间,有些老人不注重膳食,有些老人则是太过于在意膳食。但是不同食物所含的营养也是大不相同,没有任何一种食物能够提供人体所需的全部营养,所以要进行科学搭配,保持食物多样化,不要偏食。

五谷杂粮、畜禽蛋乳、蔬菜水果等都要吃一些,不要因为自身有高血压、冠心病等就“谈荤色变”,否则会造成营养不良、抵抗力下降,对身体更为不利。

另外,也要做到酸性食物和碱性食物的合理搭配,如蔬菜、薯类、水果等属于碱性,富含蛋白质的鱼、肉、海产品等属于酸性食物,保持生理上的酸碱平衡,身体更健康。

● 切忌贪杯,切莫劝酒
春节阖家团圆,开心之余总会喝几杯,但是老人饮酒一定要适量、切忌贪杯和劝酒。

有肝病、胃病、心脑血管病

健康祥和过新年

□ 吴伶

春节期间的老人,也要饮酒适量,更不能空腹饮酒和过量饮酒。老人的肝脏解毒功能差,能力弱,容易引起急性胃炎、肠道出血等。

春节期间,小酌怡情,切忌贪杯,更莫劝酒。这是对自己、对长辈、对他人健康的负责。

● 食物新鲜,温度适宜
春节期间,食物尤其丰盛,总是难免有剩菜,而老年人习惯了节俭,不舍得扔掉,经常一连几天都吃剩菜剩饭,将剩菜剩饭从冰箱里取进取出,反复加热,导致食物变质。其实老人还是要想得开一些,与其吃坏肚子“受罪”(疫情期间去医院尤其不方便),还不如直接将剩菜剩饭处理掉。

另外,还要注意食物的温度。人的口腔粘膜与唾液有密切关系,如果唾液减少,口腔粘膜抵抗力就会减弱。老年人唾液分泌较少,口腔抵抗力较弱,所以不宜食用过热过硬的食物。并且过热的食物还是引起食道癌的原因之一,过冷的食物则容易伤胃。

另外,还要注意食物的温度。人的口腔粘膜与唾液有密切关系,如果唾液减少,口腔粘膜抵抗力就会减弱。老年人唾液分泌较少,口腔抵抗力较弱,所以不宜食用过热过硬的食物。并且过热的食物还是引起食道癌的原因之一,过冷的食物则容易伤胃。

有肝病、胃病、心脑血管病

银发无忧

文化养老放飞心灵

□ 王宝发

我对文化养老情有独钟。2009年1月,我退休后,除了自觉遵守作息时间,坚持每天早晚两次体育锻炼外,就是努力做到文化养老。

我从小爱踢足球,长大后爱看足球赛。2018年俄罗斯举办的世界杯足球赛吸引了数亿球迷。可是,由于时差原因,有的重要赛事要到凌晨两点开始,这对我年届七十的老人来讲,确实不堪重负,吃不消啊!

我灵机一动,想出了一个两全其美的办法,即晚上10点睡觉,到凌晨两点起床看球,凌晨4点看完球赛休息到早晨7点,这样既能确保睡眠,又能看到精彩的球赛。为了避免影响老伴,将电视机的声音调到最低,但是一看到两个球队的精彩场面,我像吃了兴奋剂那样亢奋,为他们精湛的球技拍手叫好,

不知不觉地把老伴惊醒了,想不到,她不仅没责怪我,反而起来和我一起看球。

自从上海举办书展以来,几乎每年我都积极参加。置身上海书展,犹如遨游在书海中,徜徉在文化天地里。或许是自己投身浦东开发开放的缘故,尽管已撰写出版了《透视浦东》《聚焦浦东》两本书,但仍对浦东开发开放的书籍爱不释手,一到书展上看到何建明撰写的报告文学《浦东史诗》,如获至宝,当场购买。

回去后,便如饥似渴地阅读,无论是在家里,还是在旅途中,飞机上高铁车厢里、下榻的宾馆里,充分利用碎片化时间看书,仿佛被带到了如火如荼的浦东开发的年代和热火朝天的建设场面,使我记忆犹新,历历在目,写下了数千字的读书

笔记。退休后,我和老伴结伴而行,相继游览了美国、英国、法国、德国、俄罗斯等二十多个国家,游玩了国内大多的旅游景区,并写了九十多篇游记。

近几年,随着年龄的增长,我和老伴有时“足不出沪”,喜欢在兴建的浦东滨江大道漫步。尽管浦江涛声依旧,然而黄金岸线却发生了日新月异、翻天覆地的变化。当初,这里的轮船码头、工厂仓库早已搬迁,代之而起的是水清岸绿、四季花开,以及工业遗存熠熠生辉,我俩犹如在城市公共文化厅里悠闲散步,这种感觉与前几年在法国塞纳河畔、德国莱茵河畔、英国泰晤士河畔、以及在东欧的多瑙河畔漫步一样,毫不逊色,同样让人赏心悦目,流连忘返。

□ 胡德荣