

抗癌斗士如何活过一百岁

2月11日下午,在南京癌友康复协会迎新春团拜会上,抗癌32年的陈新吹灭了百岁生日蛋糕的蜡烛。作为抗癌“胜斗士”,他有什么秘诀呢?

胆大:患病后放弃治疗上山养蜂

据三女儿陈勤介绍,1982年,68岁的陈新被查出患贲门癌中期。起初,家人向陈新隐瞒了病情,转而以“胃溃疡”为由将他骗到江苏省肿瘤医院做手术摘除了病灶。术后首次化疗时,陈新终于知道自己患上的是癌症。由于医药费昂贵,陈新坚决不同意再次化疗,取而代之的是前往句容市养蜜蜂,在山上呼吸新鲜空气,享受大自然。“如果说治疗,我就是喝了几年的蜂王浆。”3年后他回家了,到医院进行体检后,身体居然未再发现任何异常。陈新认为自己抗癌成功,与心态关系也很大。这些年来,他从来不把自己当病人看。

“妄为”:98岁时还做俯卧撑



98岁时,他还能做十几个俯卧撑呢!

“他喜欢运动,拉单杠一直拉到90岁,俯卧撑一直做到98岁。现在每天坚持快走1小时。”提起父亲的养生经,陈勤颇为自豪。每天,陈新6点多起床,起床后自己洗洗刷刷,然后开始吃早饭,吃完早饭看看电视练练毛笔字,不急不缓。此外,陈新还有个难得的好习惯:一辈子不抽烟不喝酒。

坚强:32年只能半躺着睡觉

陈新有5个子女,他们都很孝顺。虽然大家都争着要把陈新接到身边照顾,可陈新却不愿意,他说:“我能自理,这有利于我的健康。”“我老爸真的很厉害,很坚强,因为是贲门癌,手术后,他基本上不能完全躺下睡觉,因为一躺下来,食物就会反流到口腔,这么多年,他都是半躺着睡觉的。”陈勤说。

在饮食上,陈新很注意荤素搭配,他喜欢吃面食,平时总自己擀面条,一吃就一大碗。另外,他还每天吃1个猕猴桃。

追问:这算是奇迹吗?

陈新的百岁事迹算传奇吗?11日,江苏省疾控中心慢非所所长武鸣博士作为嘉宾参加了陈老的生日会,他认为,陈新的事迹充分说明了,癌症其实并不可怕,而是可防可控的。不过,陈新的成功也是多方面的,好心态、良好的生活习惯(不抽烟不喝酒、饮食习惯、运动习惯)、子女孝顺、个体基因等,都是因素。 《金陵晚报》

春天犯困需滋阴

气候日渐转暖,很多人会感到困倦、疲乏、昏昏欲睡,这就是人们常说的“春困”。气候转暖,体表毛细血管舒展而需要增加血流量,这时脑组织的血流量就相应减少,脑组织供氧不足,从而出现困倦、疲乏、嗜睡的现象。

容易“春困”的人,往往存在着失眠多梦、五心烦热、潮热、舌红、少津、脉细数等“阴虚”现象。除犯困外,还会出现脸色潮红、好激动、掉发、记忆力下降、大便失调、女性白带增多等。

所以,犯“春困”需滋阴。饮食上要多食滋阴的食物,少吃羊肉等温性食物,不吃辛辣、煎炸烤食品、狗肉、酒类、火锅等热性食物。可用西洋参等调理。春天湿气比较重,气温回升,不要过度劳累,但睡眠也不能过度。犯困时,可适当做头部按摩缓解症状。同时,要多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动,多在阳光充足、绿化多的地方活动,给大脑以更多的氧气。

《当代健康报》2014.2.13文/宇光

肥胖症致病新基因被发现

记者从中国科学院获悉:该院遗传与发育生物学研究所李巍课题组近日发现,位于人类6号染色体长臂D6S1009位点旁的SLC35D3基因是人类肥胖症和代谢综合征的致病基因。相关研究日前发表于美国《科学公共图书馆·遗传学》。

之前有研究表明,位于人类6号染色体长臂的D6S1009位点与体重指数BMI紧密相关。李巍课题组通过对有位于该位点旁的SLC35D3基因缺陷的小鼠进行观察,发现该小鼠从2月鼠龄(与人成年期相当)开始表现出进行性肥胖和代谢综合征的特征。进一步研究发现,该基因所编码蛋白的缺陷,可导致基底神经节纹状体中的多巴胺I型受体的膜运输受阻,使其信号通路受损,导致运动量减少和能量消耗少,从而引发肥胖症。

此外,课题组通过与青岛大学医学院等临床单位的合作,在2例患有代谢综合征的中国成年人中鉴定出SLC35D3基因的突变,并且发现在肥胖症人群中,该基因突变频率超过千分之五。这些研究结果表明,SLC35D3基因是人类肥胖症和代谢综合征的致病基因。 《人民日报》2014.2.19文/吴月辉

长期伏案与文字

打交道,难免腰酸背痛、头昏、失眠。下面,教大家一套原地旋转健身法,无需场地、器材,简便易学,省时省力,效果显著。“隐形运动”分为“六部分”:

1.放松眼睛 闭目转动眼球。先按顺时针转动6次,再按逆时针转动6次。然后睁开眼睛向窗外远处绿色草坪或树木眺望两三分钟。这样有保护眼睛、调节视力的作用。

2.放松全身 将全身分为若干段,然后自上而下进行分段放松。其顺序为:头部→颈部→上肢→胸腹→背→大腿→小腿。接着再采用倒行放松的方式,自下而上分段放松。

3.腹式呼吸 吸气时放松腹肌,呼气时收缩腹肌,如此反复做3分钟。可起到增加肠胃蠕动、促进机体新陈代谢、减肥美体的作用。

“隐形运动”微健身

4.放松颈部 坐在椅子上,缓慢地用力挺胸,使双肩向后张,恢复原状后再反复做10至12次。然后做耸肩动作,左、右肩各做12次,能起到增加肺活量,防治颈椎病、肩周炎的作用。

5.放松手指 双手放在大腿上,掌心向上用力握拳,然后按拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序依次伸开手指。反复做同样的动作,左、右手手指各做12次。可缓解手部肌肉疲劳、促进血液循环。

6.放松腿部 坐在椅子上,抬起脚尖,同时用力收缩小腿及大腿肌肉,然后用力抬起脚跟,小腿及大腿肌肉保持收缩15秒,然后放松。如此反复做5分钟,可以改善腿及脚部的血液循环状况。

《中国老年报》2014.2.18文/杨华

打太极拳能降压降血糖吗?

老年人,心肺耐力减少量只有不运动者的一半,显示太极拳运动对中老年人的心肺耐力具有保护效果。老人经常练太极拳可以降压降血糖。

有90名50—64岁的中年人及76名65—80岁的老年人参与,分为太极拳组和不运动的对照组,其中太极拳组练习太极拳平均达五年以上,结果测量两组心肺耐力发现,有打拳习惯的中年男性,最大摄氧量较同龄者增加29%,女性则增加15%;而有打拳习惯的老

年人,最大摄氧量也较同龄者多出18%至19%。

专家还指出,由于心肺耐力(最大摄氧量)会随着年龄渐长而下降,经过持续追踪这些中老年人两年后,再度测量发现,有持续打太极拳习惯的中老年人,心肺耐力减少量只有不运动者的一半,显示太极拳运动对中老年人的心肺耐力具有保护效果。而太极拳的好处还不只在维持心肺耐力,太极拳对增加身体柔软度及降低体脂率也有帮助。荆楚养生网

马路是供马走的路吗?

词典上把“马路”解释为古代可供马驰行的大路,实属望文生义。此处的“马”是“大”的意思。明代李时珍在《本草纲目》中说:“凡物大者,皆以马名之。”民国学者章太炎在《新方言》中也讲道:“古人于大物辄冠马字。”这是

因为,古人驯养的六畜(马、牛、羊、鸡、犬、猪)中,马的形体最大,因此用“马”来指称大的物体。比如,“马蜂”就是大蜂;淮南、山东所谓的“马枣”,就是大枣。 综合《原来如此》、

《快乐老人报》2014.2.17

白菜心用不用洗

北京读者徐女士问:从小我妈就告诉我,白菜心很干净,不用洗就可以吃,但网上说,白菜心里也会有农药残留,必须认真清洗,到底哪种说法对?

北京市农林科学院蔬菜研究中心育种部首席专家张凤兰答:白菜心内几乎没有农药残留,不用洗也可食用。要想解释这个问题,首先需要弄清楚白菜是怎么生长的。白菜前期生长出的是最外层的真叶,它们是按照一定的开展角度规则排列成圆盘形状的,学术上称作“莲座叶”,这一部分叶子农民在采收的时候都会去掉。等白菜长到一定的大小,也就是莲座叶达到10余片时,遇到气温慢慢降低,就会从生长点陆续长出“心叶”,这些叶子是向里生长的,成卷心状,这就形成了白菜叶球的基本轮廓。轮廓形成后白菜叶球是从内部逐渐充实的,菜农称之为“灌心”。按照这样的生长规律



我们就可以知道,白菜心是最后长出的,也是最嫩的。同时,由于白菜叶片生长十分紧凑,白菜心里的叶子是不会接触到外部的农药、灰尘等杂质的,害虫也很难进入到菜心里。所以白菜心是整个白菜里最干净的部分,不用清洗就可食用。当然,如果实在不放心,也可简单冲洗一下后再吃。 《生命时报》2014.2.18

“懒人存钱法”可能会吃亏

年前集中取钱过年,年后集中存钱理财,已成为不少老年人的“规定动作”。尤其是一些去银行存定期时,很多人都已习惯了设定“约定转存”“到期自动转存”,即便存款到期忘了支取也不会损失啥。不过,随着银行揽储竞争的存款利率越来越灵活,这种懒人存钱法可能会吃亏了。

现在,各家银行的揽储战短兵相接,不少银行都推出利率上浮到顶优惠活动。不过,值得注意的是,对于那些之前存入的“老存单”来说,如果到期自动转存的话,却未必都能享受到像新客户一样的优惠利率。

据一家银行的经理介绍:“目前各家银行的规定有所不同,像我们行官网上还是执行的基准利率,而实际上对于一些高端客户还是有利率优惠的,但老客户如果想享受优惠的话,需要到期之后到网点柜台办理申请,通过后台审核后才能享受。自动转存后,我们无法了解具体是否可享受优惠。”

银行人士提醒老年人,为了避免利息损失,最好是在存款到期前向开户行咨询相关政策,为了稳妥起见,建议到银行柜台进行“手动转存”。而对于上浮利率之后的定存,各家银行都规定不能办理自动转存,即存款到期后,只能人工前来办理转存,继续享受当时的定期存款利率,否则按照活期利率来计算。

《中国老年报》2014.2.18文/小袁

补肾练练撮谷道

乾隆皇帝活到了80多岁,据说他的养生妙招中就有撮谷道,即“收缩肛门”。北京中医药大学教授肖相如说,中医认为,经常撮谷道可升提阳气,补肾固涩。具体方法是:两腿分立与肩同宽,两手自然放在大腿两侧;两眼正视前方,均匀地用鼻子呼吸;意守肛门,提、缩。 《快乐老人报》2013.12.12

生活小窍门

开盖啤酒巧保鲜

节日里待客或自饮啤酒,喝不完,剩下的由于二氧化碳消失,再喝起来就淡而无味。其实若采取一些办法保鲜,仍可继续饮用。

1. 用一只玻璃杯,杯底内蘸一点水,不等水干,马上倒过来盖住啤酒瓶口,可以保鲜3~5小时,再饮时只是泡沫少些。

2. 用橡胶翻口瓶塞(医用葡萄糖液瓶塞),把啤酒瓶盖严,可以防止二氧化碳消失,放入冰箱保鲜室内,隔一两天饮用,仍保持原味。

3. 用葡萄酒的软木塞盖紧啤酒瓶口,保存一天再用,鲜味如初。 《中国老年报》2014.2.14文/郭旭光

碎肥皂还能重生

用剩的碎肥皂你会怎么处置?扔掉太可惜!教您一种用微波炉让碎肥皂重生的办法,碎香皂也适用,赶紧试试吧!

首先,把碎肥皂放进玻璃碗均匀摆放,碗口蒙上保鲜膜。然后放进微波炉中,用中火加热三四分钟。待肥皂开始冒泡、融化,戴上隔热手套把半融化状态的肥皂向碗底压紧。把碗放置自然冷却后将肥皂抠出,这时碎肥皂便成了整块肥皂。需要注意的是,微波炉火力不能太大,加热时间不宜太长,否则肥皂表面会出现烧糊情况。

《重庆晚报》