

养生用不着照搬别人的活法儿

千奇百怪的“长寿妙招”，功力深厚的“健康达人”，无孔不入的“养生鸡汤”……在这个健康资讯爆棚，传播无比迅捷的年代，你是不是突然间不知道该吃什么、睡觉、思考，甚至不知道该怎么活了？抛开网上和朋友圈里流传的新、奇、怪帖子不谈，很多的健康养生之道和专家见解确实有其科学性和指导意义，可以借鉴、践行，但很多老年朋友过于依赖，为其所左右，反倒忽略自身的感受，迷失自有的灵性和活着的意义。

人生步入老年，该是多么可遇不可求的福气。这个福，是自然自在的衰老过程和形式，所谓仁者之寿。

长寿，被向往；养生，被推崇；百岁，被期望。一生被名利所折、奔波的人们，到了老

年，又开始忙于琢磨如何才能长寿？于是，开始折腾起自身来了！电视广播、报刊网络、街谈巷议、道听途说……于是，“高人”全出来了！专家说，学者说，医生说，禅师说……讲动的、讲静的、讲吃素的、讲喝水的、讲拍手的、讲泡脚的、讲打坐的、讲打拳的、讲游泳的、讲爬山的、讲戒酒的、讲戒烟的……

听来听去，仿佛越活越不会活了？试问一下，这些说教者，自己长寿吗？谁做过这些人的寿命统计，养生名家、营养师、茶道禅师、太极高手、瑜伽教练……恐怕他们自身实践和理论也未必统一。

长寿的条件，需要天好、地好、水好，人也好，如此奢侈，能自主吗？长寿的要素，遗传、习惯、性格、心态，如此复杂，能优选吗？那么，长寿秘诀何来？

你问问百岁老人吧！他（她）们很多人大概连半套养生理论也讲不出来。讲出来的，也未必符合“标准”！

哪个活法长寿？正像幸福是个自我感觉，难有统一的客观标准，或许长寿也是个各得其所的、因人而异的自我感觉吧。别人的活法儿，只能欣赏不能照搬，跟风的模仿，邯郸学步而已。

老年体征的退化性变化，应该视为正常，何必当做病变？天天测血压、量体重，形成负担，为此食寝不安，反生后患。

抗衰老？衰老岂能抗，天下哪有长生不老的灵丹妙药？人生苦短。半百是短，百岁还是短。人生的来去，不过是幸运和遗憾的往复，不外是美好和烦恼的转换。生命更重要的在于质量而不是数

量，何必执著长寿？

优雅地老去，那是文化的境界；体面地老去，那是物化的支撑。长寿的前提，是能自理，是不麻烦、少麻烦他人。不然，则如孔子所言：长寿多辱了。“辱”就是失去了尊严。老了能做到不拖累儿女就是尽到自己最大责任了，让儿女们安心放心比给他们任何物质条件和经济帮助更重要！父母物质上给孩子的越多，孩子的福报会越少，不知道有几个父母开悟！

要想健康长寿，还是结合自身的实际、条件，汲取那些权威、客观、务实，不哗众取宠的知识，找到适度的养生方法，秉承通达的生活态度，活出自己的精彩，让自己心平气和从容地老去！

《当代健康报》2016.12.8

多年“热身”居然做错了！

每次体育课前老师都要求我们先热身：双手十指相扣，左右各转4个8拍的手腕，然后单脚脚尖点地，左右各转4个8拍脚踝，再到后来的跑圈热身……热身这个观念已经根植在我们心中了。

常见的热身方法都存在哪些不足？

第一种：做某种训练时，先用小阻力刺激，逐渐加大阻力到训练强度。这种热身不会改善身体软组织的张力，肌肉调动比例也不会被改善。

第二种：不管练什么，先跑一会儿。问题是慢跑其实已经属于训练了，在慢跑前也应该先热身，所以这个就不能算热身了，只是在一个训练前又加了一个训练。

第三种：仅做拉伸。这种热身效果太差，也达不到改善肌肉调动比例的效果。因为肌肉只有一个功能，就是让自己的长度变短（收缩），我们做出任何肢体动作都是依靠肌肉收缩牵动骨骼位移实现的，所以为了防止肌肉变短并僵硬，我们就要给个反向的力让它变长。但是有个问题，上面说到的软组织，也就是筋膜，就像捆钱的扎带一样，包裹着肌肉。在捆扎

带勒紧的情况下，你很难从中抽出一张钱，捆扎带松了就容易了。

如果没有对筋膜进行刺激，仅仅拉伸肌肉，是不容易让肌肉获得很好的拉长效果的，并且它同样没有改善肌肉调动比例。使筋膜放松的立竿见影的方式，其实是按摩。

科学热身应该有哪些步骤

放松：针对即将参与训练的肌肉相关区域进行按摩。有专人陪同进行放松当然是最理想的（比如私教），自我放松也很有效（比如使用按摩滚筒类产品），但是有一点需要注意，真正刺激到筋膜的放松按摩都很疼，并且疼痛过后会感觉该区域活动更流畅，更“松快”。

拉伸：针对即将参与训练的关节进行多角度全方位拉伸。拉伸不仅限于对肌肉和韧带进行拉扯，也包括对关节囊进行合理的松弛，除了拉伸韧带以外，对关节活动范围进行合理的被动压迫也是有必要的，可以参考舞蹈中的“软开训练”。

激活：针对即将参与训练的运动链中的每块主要肌肉进行单独、持续刺激。持



续刺激可以很好地刺激关节囊积极分泌滑液，比如很多跑步者都喜欢用的热身动作“靠墙静蹲”。另外，如果你哪块肌肉最弱，就应该着重激活哪块，通过一些持续发力的对抗动作，让原本不易参与的肌肉被迫参与到运动中。

另外，在一次科学的热身过后，训练时的运动表现会有所下降（比如原本卧推80公斤，充分热身完毕只能推40公斤了），因为肌肉调动更多，关节活动范围更大，并且没有紧张的筋膜参与提供张力了，所以肌纤维会更快地疲劳，更充分地破坏，更充分的肌纤维破坏也就意味着更多的增生，所以训练效果会更好。

《大河健康报》2016.12.6

孤独的人离疾病更近

美国一项研究发现，长期处于孤独中的人，他们的基因活动模式会受到影响，更容易患病。

研究者对一些志愿者进行长期的跟踪研究，分析血液中的免疫系统细胞的基因活动。在比较了2.2万组基因后，发现孤独感最强者的209组基因显示出异常，且大部分似乎与人体对组织损伤的基本免疫反应有关。而有趣的是，除此组异常基因外，其他2万多个基因均与人体辨出需清除细菌和受损细胞“标签”的抗体产生有关。

已经有研究证实，自认为孤独或缺乏社会关爱支持的人，更容易过早死亡或患上诸如传染病、高血压、失眠、癌症等疾病。因此适当社交，多与朋友亲近，也是保持健康的方法之一。

《人口导报》2016.12.8文/李文

常骑自行车可以有效降低心脏病发作风险

众所周知，心脏病患者情绪起伏不可过大，他们不可进行过于剧烈的运动。出于对种种突发情况的恐惧，大部分心脏病患者均不进行体育运动。但据报道，两个分别发表在《循环》及《美国心脏病协会杂志》上的研究显示，每周骑1小时自行车能够有效降低心脏病发作的风险。

第1项研究持续时长超过20年，由丹麦南方大学的专家在4.5万名丹麦中展开调查。研究结果显示，长期有规律骑自行车者心脏病发作率降低了11%市民至18%。专家指出，在2892例心脏病发事故中，这些心脏病患者若提早开始骑自行车运动，或可规避7%的心脏病事故。因此，每周至少骑自行车1小时能有效降低心脏病发作的风险。该研究主要负责人Anders Grontved在英国路透社上表明，把骑自行车作为消遣活动或上班的交通工具，对身心健康都有益。

第2项研究持续时长为10年，在2万名起始平均年龄为43岁的瑞典市民中展开。研究结果显示，骑自行车上班者较少患上因久坐不动的生活方式而产生的疾病。他们与使用其它省力的交通工具的人相比，患肥胖症、高血压及糖尿病的机率分别低了39%、11%以及18%。该研究的主负责人向路透社上表明，乘坐交通工具帮助我们节省力气，骑自行车虽然费力但却能有效降低这些疾病恶化的风险。

这两项研究的专家指出，无论多少岁开始自行车运动，都永远不会晚。Paul Franks指出，转换出行方式不仅意味着要增强强度适中的体育活动锻炼，而且意味着我们要改变久坐不动的生活方式，如长期乘汽车或公交等行为。

新华社2016.12.7

亚洲女性何以常被漏诊乳腺癌？

根据国家癌症中心2015年发表的《中国癌症统计》数据显示，仅2015年，我国新发乳腺癌病例超过26万例，位居中国女性所有肿瘤发病率之首。

“早筛查”是乳腺癌防治的第一步。正确有效的筛查更是乳腺癌防治过程中的核心。然而，中国的乳腺癌早期检出率非常低。乳腺癌患者在一期就筛查出来的不到20%，而在欧美国家，这个数据是62%。

广东省超声医学工程学会会长、中

山大学附属肿瘤医院李安华教授介绍，中国的乳腺癌筛查标准每年都在改变，就是因为找不到合适的方法。目前常用的筛查手段是手动超声用在第一线，并和触诊结合，发现有问题的，召回做X线检查，人们常说的钼靶就是其中之一。“X线乳腺照相能够发现原位癌和导管内癌，B超一般能够发现小于1厘米的浸润癌，目前这已是共识。”她说。但研究也发现，即使是钼靶，也只是对西方白种女性更为有效。对亚洲女性而言，X线

检查大约有30%的乳腺癌会被漏诊。这是因为，亚洲女性的乳房相对较小，且半数以上是致密性乳腺，密集的腺体容易掩盖早期病灶，导致漏诊。

如何知道自己是否属于致密性乳腺？李安华说，乳腺密度是由放射科医生通过判读乳腺X线摄影来测定的。在美国，超过一半的州正式立法，保证每一位女性都有权利了解自己的乳腺密度。

《大河报》2016.12.6文/黄蓉芳

用真本事换干净钱，让阳光收入更丰厚，是对医生职业的正向激励

医者技艺精湛 患者健康有保

一位成都的医生火了。他不但在网上晒出万元羽绒服，还说自个儿年入百万、拥有多套房产，引得众人挺吃惊：这么高调“炫富”的医生真是头一回见。

不过，所谓“炫富”更多是传播过程中贴上的标签。仔细看看人家的“工资条”，医院坐诊、多点执业、线上咨询、外出讲学，如若属实，那么这收入晒得有底气，跟某些不劳而获、掺着水分的“秀晒炫”大不相同。

实际上，提高薪酬、优待医生，本就是医改的题中应有之义。医生是高技术、高风险的职业，该有符合其人力资本价值的收入待遇。一个医学博士起码得读8年，入行之后想要具备良好诊疗技术，更需高强度的工作锤炼和日积月累的临床经验，

经济成本和时间成本都很高。

想成好医生，绝非一日功。媒体还报道了，有位湖南的外科医生吃饭不使筷子使棉签，干啥这么干？这位老兄说，干外科手指的灵活性对手术精准度尤为关键，用细小的棉签，可以锻炼手指更灵活。听听，就凭这份精益求精的执著劲儿，也够得上“工匠精神”了。医者技艺精湛，对患者而言就意味着健康有保、生命无虞，难道不值得给予丰厚的回报吗？

名医钟南山说，医生价值如何实现，是医改的核心问题。没有公平合理的利益机制，缺乏调动医务人员积极性的劳动收入，医者难以静心，患者也难以安心。要让医生真正靠技术吃上饭、吃好吃好饭，既要提高诊疗费手术费、使“以技养

医”取代“以药养医”，又要鼓励多点执业，让市场这台超级计算机，计算出优秀医生应得的合法报酬。只有让医生过上体面而有尊严的生活，才是对生命最切实的尊重和关怀。

因此，只要医生的丰厚收入不是从医药代表那里吃的回扣，不是从患者家属那里收的红包，而是靠勤勤恳恳地更新知识、兢兢业业地提高技能，通过合理的市场机制，用真能耐换来的干净钱，就是对医疗行业、医生职业的正向激励，我们要为之点赞。

人世间一切幸福都是要靠辛勤劳动创造。不管社会如何变迁，这种核心价值都不能丢。毕竟，生活要提质，还靠真本事。

《人民日报》2016.12.8文/商盼