

据河南省商丘市公安、民政部门统计,商丘市现有百岁以上老人641位,占常住人口732万的8.8/10万,超过了世界长寿之乡的标准7.5/10万,下辖的10个县(市)区中,约有一半获授长寿之乡称号。商丘为何寿星多?

“十字养生法”成就长寿之乡

□ 常亮

长寿带 环境优良

长寿区域就像产业集群、城市集聚一样,呈带状分布。中原长寿带里的商丘位于豫鲁苏皖四省结合部,由黄河、淮河冲击而成,伴有剥蚀残丘。水土富含人体所需的各种微量元素,河南省夏邑、宁陵等县多个乡每千克土壤中,碘、锌、硒的平均含量分别达3.3毫克、57.3毫克、0.47毫克,明显高于其他地区。生物具有多样性。

商丘恰好处在北纬33°~43°~52°之间,世界上四大文明古国、许多元典文化全起源于这一纬度,被人类学家称之为地球的脐带,其微量元素矿、磁场、电场、重力场对人与环境都有影响;商丘处于温暖带季风气候区,四季分明,光照充足、水源充沛、水质优良、空气清新。平均空气质量良好率多年保持在96%以上。

商丘注重环保,饮用水源地水质达标率保持100%。商丘历来以农林业为主,几

乎没有重工业。田青树秀、水绕村庄,晴朗天气多。人们户外活动多,吸收新鲜空气多,日光沐浴时间长。平原民居多择开阔地建造,以院户为多,通风透光好,活动空间大,自然温度适中,村民较少使用暖气或空调。

长寿文化 源源流长

商丘籍养生学者刘正良主编的《这样饮食更健康》专著,被养生界喻为“食疗小百科”。许多商丘人认为药疗不如食疗,食疗不如工疗,享受工作,奉献社会就是养生,重视中医,重视物理疗法;商丘人以孝为立身之本。认为“家有一老,胜过三宝”,“老人金口,越吃越有”,好媳妇,好公婆层出不穷。尊老爱老敬老蔚然成风。

心态良好 生活规律

商丘人乐观开朗,性格随和有历史传承。孔子的祖籍、庄子的故里、吕坤的家乡

都在这里。这里人笃信“仁者寿”“天人合一”“道法自然”,看淡名利。生活饮食奉行,大道至简,大味至淡。商丘是七朝古都,乡绅乡贤有告老返乡、回归田园传统。闻名中外的《睢阳五老图》现存于美国三大博物馆,反映了高官带头养生的传统;商丘人千百年来,一直保持日出而作,日落而息与太阳同步的习惯。生活规律,很早就有生物钟的理念,睡眠质量较好。

邻里和睦 动乐适度

在商丘,一个自然村就是一个亲情融和的团队。相互之间宅地相连,房檐相接,大家共同信奉:“远亲不如近邻,近邻亲不近邻”。大人小孩间相互串门来往自如,邻居们欢聚一起时无话不谈。平日里大家喜欢热闹。困难时一家有难百家帮。邻居间偶有纠纷,其他人会不请而至,劝东家说西家,讲亲情,摆道理。

居民经常劳作于田,奔波于市。喜欢漫

步田园,融入自然。农民的娱乐简单活泼。在乡村的小路上,在绿海如毯的田地里,在一处处看似简陋的村舍里,随时可听到吟唱声。

物产丰富 饮食合理

独特的自然条件,让物产丰富,南方、北方植物,均有种植。居民的饮食便形成了“杂、软、稀、淡、辣、好”的特点。“杂”就是五谷杂粮、蔬菜、水果、动物性食品等什么都吃,交替食用。以蒸、煮、炒为主;“软”就是软质食物居主流,如面条、面片、水烙馍等,口感好、易咀嚼、易消化、易吸收;“稀”就是餐餐必有汤食,往往是早起杂粮汤,中午面条汤、蔬菜汤,晚饭小米粥等;“淡”就是饮食以素为主。在接受调查的90岁以上老人中,饮食偏素者占89.3%;

“辣”就是饮食口味偏辣。许多人吃饭时喜欢佐以辣椒、大蒜、大葱、鲜姜等辣

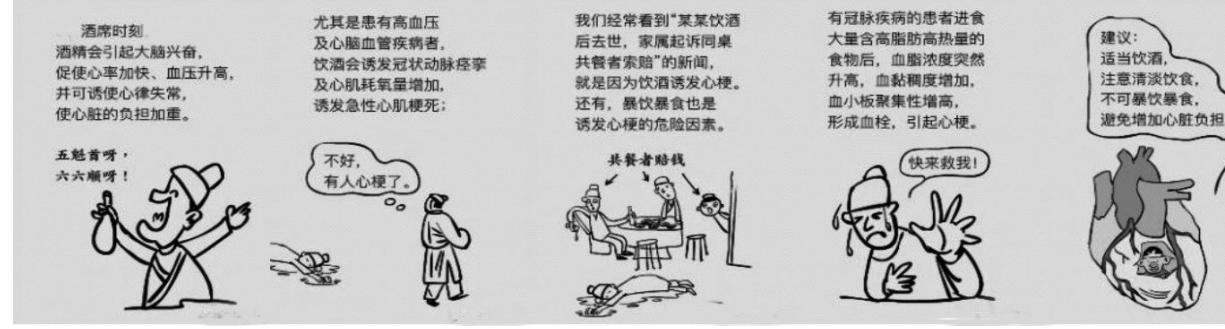


味品;“好”就是生活习惯好。在被调查的90岁以上老人中,吃饭定时定量,不吃太饱,戒烟限酒;长寿互相影响,呈良性循环。父母长寿使孩子基因好、信心大,坚信自己长寿。“我们是长寿之乡,长寿百岁不稀罕”的长寿信念已经让商丘深入人心。

商丘为何寿星多,刘正良用“十字养生法”总结了商丘人长寿原因:一颗善心、二所清静,三餐有节,四时不懈,午(五)憩子眼,六欲不纵,妻(七)贤家和,八面交往,酒(九)少烟绝,十分规律。

(作者系中国医药卫生事业发展基金会顾问、中国城市品牌研究院副院长)

防范引发心肌梗死的危急“十间”



酒席间

所谓酒席间即是指就餐饮酒的时刻,酒精会引起大脑兴奋,促使心率加快、血压升高、心律失常,使心脏的负担加重,尤其是患有高血压及心脑血管疾病者,饮酒会诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加而诱发急性心肌梗死;有冠脉疾病的患者进食大量含高脂肪高热量的食物后,血脂浓度突然升高,导致血液粘稠度增加,血小板聚集性增高,形成血栓,引起急性心肌梗死。经常有媒体报道某某饮酒后去世,家属向法院起诉同桌就餐者索赔的新闻。某些悲剧就是因为饮酒诱发急性心梗而丧失生命的。另一方面暴饮暴食也是诱发心梗的危险因素,不少心肌梗死病例发生于暴饮暴食之后。建议有冠心病患者或中老年人不宜饮酒,同时注意清淡饮食,不可暴饮暴食,避免增加心脏负担。

电视间

所谓电视间即是指看电视等情绪易激动的时刻,长时间看电视会引起情绪过分激动,交感神经兴奋,血液

中的儿茶酚胺物质增加,引起血压升高,冠状动脉痉挛,致使心肌缺血,诱发心绞痛或心肌梗塞。国外资料报道,在世界杯足球赛期间心血管急性事件,比如猝死的发生率明显增高。建议有冠心病患者或中老年人看电视时控制好时间,睡前看电视别超过半小时,不要看内容过于刺激的节目,保持平静心态,避免乐极生悲。

游泳间

所谓游泳间即是指游泳的时刻,游泳时受到凉水的刺激,引发血管痉挛,出现冠状动脉缺血而诱发心肌梗死。对于普通人群来说,游泳是种很好的锻炼方式,可以锻炼出一个强而有力的心脏。然而心脏病患者游泳是不适宜的,因为游泳会增加心脏的负担。2011年7月16日,广州举行珠江横渡,一名中年游泳者游至中途突然感觉不适,突发心肌梗死而离世。建议身体健康的中老年人进行游泳锻炼时,要完全活动开身体,同时要选择水温适宜的地域进行,避免低水温的刺激;患有冠心病

者不可盲目进行游泳活动,而应在医学体检评估后适度锻炼。(中)

(本文选自《中华精准健康传播专家共识》之公民防控心梗“十间”卫生健康指南,主要执笔:王立祥、缪中荣、何义舟)



肝病无创检测 借医生一双“慧眼”

科普时报讯(记者马爱平)

中国是肝病的高发区,据《JOURNAL OF HEPATOLOGY》刊登的报告显示,中国有近四亿人受到各类肝脏疾病的困扰,其中包括乙肝、丙肝、肝硬化、肝癌、非酒精脂肪肝、酒精性肝病和药物性肝损伤的患者。

日前,科普时报记者获悉,清华大学和海斯凯尔联合研发的MigTE技术平台以及iLiver系列,为医生提供了一种无创、快速、便捷、可重复的肝病检测技术,实现了肝纤维化无创诊断。

“目前,我国肝脏疾病主要由病毒性肝炎和非酒精性脂肪肝构成,但由于肝病的早期症状无特异性,往往80%的就诊患者已是肝癌晚期,手术和药物治疗效果都很难达到理想化。截至2015年,肝癌居我国癌症发病率第四位,死亡第二位,患者人数占据全球一半,肝病防治形势严峻。”首都医科大学附属北京友谊医院肝病研究中心主任贾继东说。

贾继东表示,肝病的早期发现和诊断非常关键,而肝纤维化是各种慢性肝病向肝硬化、肝癌发展的共同病理过程,如患者能在肝纤维化的早中期发



现,并做到及早干预和阻断,就可以避免肝病疾病的持续恶化。

“基于瞬时弹性成像技术的无创肝纤维化检测技术,在肝病防治中将起了非常重要的作用。MigTE技术,有望解决现有技术在临床上的不足。”贾继东说。

海斯凯尔CEO邵金华介绍,MigTE多通道影像引导瞬时弹性成像技术具有双模态跨界融合探头、多通道组织信息扫描、高端彩超辅助诊断、超清同频双

显等技术,将更加准确、便捷地进行肝硬化程度、脂肪衰减参数和肝脏组织形态检测。可实现实时监测肝脏的位置,大样本组织采用检测,有效提高定位及测量的准确性。特有的组织射频信号功能,将支持临床专家探索更多有临床科研价值的新临床参数。

北京大学第一医院感染科主任教授徐小元说,中国肝病人群非常庞大,传统肝穿刺病学评估纤维化的方法在实施中有很大的局限性,MigTE技术为临床医生提供了一双“慧眼”,让他们可以很方便准确地作出肝硬化和肝纤维化诊断。

目前,该技术已被应用于肝纤维化、肝硬化的诊断,并列入众多肝病防治指南中,在全国逾千家医院和机构使用。同时,作为中国自主高端医疗装备,远销欧洲、美洲、东南亚等数个国家。

中国医学装备协会超声装备技术分会会长钱林学表示,组织弹性成像被称数十年来医学超声技术的两大革命性技术之一。“MigTE技术平台产品代表着我国在弹性成像医疗装备领域达到了一个领跑者的高度。”钱林学说。

体重指数越高大脑衰老越快

大脑会随着年龄增长逐渐衰老,身体肥胖则会加速这一进程。根据美国一项新研究表明,65岁前的中年人腰围越粗,体重指数越高,大脑衰老的迹象就越明显。

美国迈阿密大学研究团队对1289名年龄在64岁左右的志愿者进行追踪研究。试验初始时,研究人员测量了参试者的体重指数(BMI)以及腰围。其中,346人体重正常(BMI<25),571人超重(BMI为25~30),372人肥胖(BMI>30)。6年后,参试者接受了脑部核磁共振扫描,以测量大脑皮层厚度、脑体积以及其他指标。结果发现,在排除了高血压、吸烟和酗酒等可能的影响因素后,体重指数过高仍与大脑皮层较薄相关联。具体来说,在超重者中,BMI每增加一个单位,大脑皮层就变薄0.098毫米。肥胖者的大脑皮层最终平均变薄了0.207毫米,这意味着大脑加速老化了至少10年。研究报告发表于《神经病学》杂志上。

八个习惯让人变丑又致病

俗话说“爱美之心人皆有之”,但不知道大家有没有发现一个现象:有的小时候长得十分乖巧可爱,长大后容貌、仪态却不如从前。被人们戏称为“长残了”,这是为什么?

“BTV我是大医生”微信公众号指出,让人变丑的原因其中有一些可能就藏在我们生活中,它们不仅会影响容貌,还可能诱发疾病。

头发扎太紧:发际线后移 常见的脱发原因有遗传、溢脂性皮炎、精神压力大等。但头发扎得太紧,也容易造成脱发,甚至损伤毛囊,从而导致发际线后移。

这种脱发在临水上称为牵引性脱发。有研究调查发现,约1/3的妇女存在牵引性脱发。

改善方法 ①梳头时手法要轻柔,马尾不要扎得过紧,可以时常变换扎头发的方式。 ②避免过于频繁地烫染、拉直头发,以免破坏头皮环境,引起脱发。

经常揉眼睛:长眼袋 眼睛干、痒、累,用手揉揉就好?快住手! 眼睛周围的皮肤比较纤薄脆弱,常用手揉眼睛,容易破坏皮肤弹性,导致眼周皮肤松弛、衰老,更易形成皱纹、眼袋等。更何况,揉眼睛时还可能把手上的细菌带到眼睛上,增加眼睛感染发炎的风险,出现干痒疼痛等多种不适症状。

改善方法 ①常眨眼,常做眼保健操。眨眼可以让泪液均匀地湿润角膜、结膜,缓解眼睛干燥,还有助于清除结膜囊灰尘及细菌。常做眼保健操,有助于缓解眼睛疲劳。

②适当多吃富含胡萝卜素、花青素、叶黄素、玉米黄素的食物,如胡萝卜、蓝莓、紫甘蓝、玉米、菠菜等,给眼睛提供充足的营养。

单侧咀嚼:脸部不对称 研究显示,长期单侧咀嚼,会使常用侧的咬肌过分锻炼,使得颌骨和肌肉更加丰满发达。不常用的一侧,颌骨与肌肉会因发育不良显得干瘪瘦小。如此一来,就形成了“大小脸”,影响容貌美观。

而对牙齿来说,如果长期缺乏食物的摩擦,容易堆积牙垢、牙石,增加牙龈炎、牙周炎等口腔疾病风险。

改善方法 ①及时治疗口腔疾病。很多人会因为蛀牙、牙疼等问题而习惯于单侧咀嚼,针对这种情况,首先应积极治疗口腔疾病。 ②有意识地用另一侧咀嚼。有意识地增加使用另一侧牙齿的频率,同时锻炼双侧咬肌。(上)

霍尔果斯论剑传统医学与再生医学

□ 科普时报记者 张克

“九芝堂探索如何在健康新丝建设中传承和发挥传统中医药的作用并交流干细胞在治疗重症神经系统疾病和心脏康复中的临床研究最新成果,为人们提供全生命周期的精准健康服务。”9月7日,中哈(中国和哈萨克斯坦)健康峰会在霍尔果斯国际口岸边境合作中心举行,九芝堂集团总裁、九芝堂股份有限公司董事长李振国如是说。

以干细胞为代表的再生医学领域是未来医学发展的前沿,谁率先掌握这项技术,就把握了未来发展的主动权。峰会期间,九芝堂-ALTACO国际医疗中心落地霍尔果斯边境合作中心,展现传统医学与再生医学融合成果,促进中哈医疗健康及经济合作,成为本届峰会的一大亮点。

卫生部原副部长、中国医院协会名誉

会长曹荣桂先生对九芝堂结合美国先进的细胞制造技术和科学研究成果,中哈霍尔果斯合作区应用合法性和九芝堂的品牌影响力,践行传统医学与再生医学有机融合及临床应用,为“一带一路”沿线国家患者提供精准医疗技术和优质服务搭建国际平台的做法给予充分肯定。

中医药是人类文明的瑰宝,如何发挥传统医学与再生医学的优势是本次峰会的亮点。与会专家纷纷表示,九芝堂在探索健康新理念建设中传承和发挥传统中医药的作用,并交流干细胞在治疗重症神经系统疾病和心脏康复中的临床研究最新成果,为人们提供全生命周期的精准健康服务。同时,充分运用大数据、人工智能、互联网等科技手段,结合再生医学在重大疾病治疗方面的优

势,满足新时期人类健康需求,为“一带一路”沿线国家人民提供全生命周期健康管理,及精准、有效的健康服务。

峰会期间,中国抗衰老促进会还与九芝堂宣布启动“心脑健康与抗衰促进工程”,该工程将践行“健康中国”要求,从心脑血管疾病等常见病、慢性病人入手,探讨如何在健康新丝建设中传承和发挥传统中医药的作用,并交流干细胞在治疗重症神经系统疾病和心脏康复中的临床研究最新成果,力求为“一带一路”沿线国家人民提供全生命周期的精准健康服务。

据悉,此次活动由中国抗衰老促进会、世界中医药学会联合会、中哈霍尔果斯边境合作中心管理委员会、哈萨克斯坦霍尔果斯国际边境合作中心国家股

战略的国际盛会,聚焦传统医学与再生医学,还邀请来自中国、美国和哈萨克斯坦的权威医学专家,着眼于传统医学与再生医学,探讨未来健康医学领域的发展方向,从发挥传统医学与再生医学的优势及两者相结合的模式等方面入手,探讨如何在健康新丝建设中传承和发挥传统中医药的作用,并交流干细胞在治疗重症神经系统疾病和心脏康复中的临床研究最新成果,力求为“一带一路”沿线国家人民提供全生命周期的精准健康服务。

据悉,此次活动由中国抗衰老促进会、世界中医药学会联合会、中哈霍尔果斯边境合作中心管理委员会、哈萨克斯坦霍尔果斯国际边境合作中心国家股