

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

处长寿带 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'~34° 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，以独院为多，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 源远流长

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。尊老爱老敬老已蔚然成风。

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：“远亲亲不过近邻，近邻亲不过邻门”。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、面叶、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人入脑入心。

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，四时不懒，午（五）憩于眠，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）

十康养新识十

一天一柑橘类水果有助防痴呆

日本东北大学一项研究显示，一天吃一个柑橘类水果有助防痴呆。柑橘类水果包括橙子、柚子、柠檬、青柠等。

研究人员跟踪调查超过1.3万名中老年男女多至7年，以观察这些人的痴呆症发病率。结果发现，与那些每周吃两个以下柑橘类水果的人相比，每天至少吃一个柑橘类水果的人患痴呆症的风险低23%。

研究人员说，柑橘类水果中含有川陈皮素，它有助记忆修复或减缓记忆减退。“先前有一些生物学研究表明，柑橘类水果或有助认知功能修复，但没有研究关注柑橘类水果消费与痴呆症发病率之间的关系。我们的研究显示，经常吃柑橘类水果与较低的痴呆症发病率之间存在关联”。

运动可改善女性更年期抑郁

更年期的女性绝经后会感到诸多不适，甚至出现抑郁症状，严重影响身心健康。近期，日本早稻田大学一项新研究表明，适时适度增加运动对绝经后女性情绪改善起到了较好的效果。

研究小组招募38名绝经后的女性，参试者被分成两个小组，并穿戴测量运动量的加速度计。其中一组人根据身体状况每日少量增加身体运动并坚持8周，另一组人维持原有的运动量。结果发现，增加活动量组参试者与8周前相比，血液中的脑源性神经营养因子和5-羟色胺的浓度显著增加。

研究人员表示，脑源性神经营养因子和5-羟色胺有助减少患者的不良情绪，缓解抑郁症状。不仅如此，参试者体内氧化应激状态指标物质的血液浓度未发生变化，说明更年期症状得到改善的同时，运动也起到了延缓衰老的作用。研究结论发表在《物理治疗科学杂志》上。

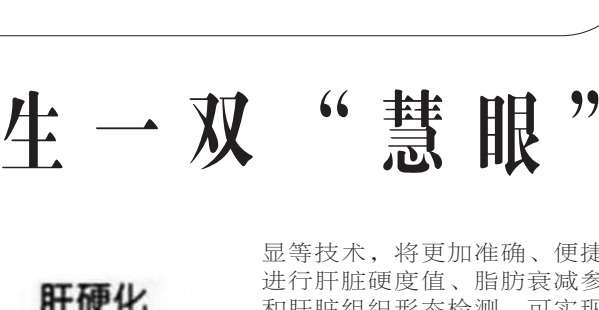
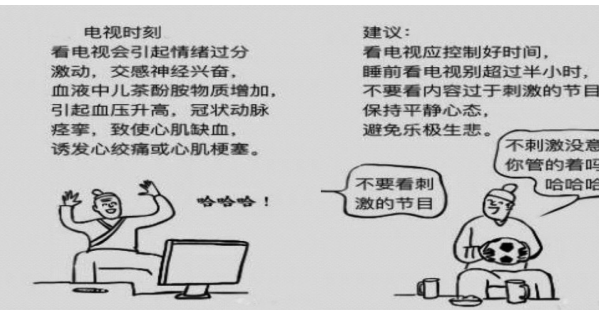
体重指数越高大脑衰老越快

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，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。

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iL-ivTouch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脏疾病向肝硬化、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，就可以避免肝纤维化的持续恶化。

“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

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：有的人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、脂质性皮炎、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。

这种脱发在临床上称为牵引性脱发。有调查研究发现，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，可以时常更换扎头发的方式。

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路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、中国医院协会有名

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“心脑血管健康与抗衰老促进工程”，该工程将践行“健康中国”要求，从心脑血管疾病等常见病、慢性病入手，以九芝堂在全国设立的国医馆作为此项工程的推广基地，以传统中医药+精准医学+智慧医疗为理念，涵盖功能医学、疾病风险分析预警，在线问诊、线上购药、远程会诊、私人医生等，以新时期人们健康管理需求为导向，提供全生命周期健康解决方案。从中医药和再生医学融合的角度，促进医疗健康和抗衰老事业发展。

本次峰会作为践行“一带一路”开放

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路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份公同主办。