

每人告诉你一个长寿秘诀

“人生永远没有太晚的开始,做你喜欢做的事,哪怕你现在已经 80 岁了。”最近,美国摩斯奶奶的画作和故事在社交网络上引发热议,她 80 岁以前默默无闻,80 岁以后才开始画画并一举成为著名画家。

其实,摩斯奶奶不仅是一位“不让皱纹印在心上”的乐观长者,她还是一位长寿老人。与摩斯奶奶相类似,有不少名人都是长寿者。今天,与大家分享全球几位百岁名人的长寿故事,并特邀北京老年医学研究所原所长高方堃解读老人们的长寿秘诀。

摩斯奶奶(1860-1961),101 岁

忙碌起来,心态年轻

美国著名画家摩斯奶奶直到 87 岁时才开始绘画创作,直到今日还能在美国各个博物馆见到她的画作。她说,绘画并不是重要的,重要的是让自己忙碌起来,而且要多与年轻人相处,这可以让你保持一颗年轻的心,也会让笑容常停驻

在你的脸上。

专家解读:虽然人的记忆、运算等流体智力会随着年龄增长而减退,但判断力、联想力等晶体智力反而更有优势。老年人可以通过上老年大学、参加志愿者活动等,让生活更充实,加强社会交流,保持心态年轻。



邵逸夫(1907-2014),107 岁

睡前摆脚,爱看喜剧

他是香港具有传奇色彩的电影制片人,一生共制作 300 多部功夫电影,被称为中国有声电影的开山鼻祖。他保持长寿的一个秘诀就是,每晚睡前躺在床上,脚掌前后左右摆动 64 次,还要转 64 圈,而且他还很喜欢看以搞笑闻名的《憨豆先生》,多年来

一直保持开朗的心境和乐观的情绪。

专家解读:在百岁老人的长寿原因中,60%取决于心态。性格开朗少发愁,是公认的长寿之道,负面情绪容易伤身。要做一个“阳光老人”:知足常乐,自得其乐,不暴躁、不多疑,长寿自然能实现。



伊丽莎白王太后(1900-2002),102 岁

健康计划要趁早

作为英国女王的母亲,她在官方传记《伊丽莎白女王的母亲》中透露了长寿的秘密:直到你晚年被疾病困扰时,才会意识到年轻时不饮酒、不吸烟、不吃垃圾食品、做大量运动的重要性。要想长寿,不要打事后如意算盘。

专家解读:保护身体是一项长期投资,健康意识树立得越早越好。不妨尽早给自己订一份健康计划,这对预防慢性病格外重要,不仅要在饮食、运动方面保持健康,还要每年定期体检,尽早把疾病挡在门外。



格劳瑞亚·斯图尔特(1910-2010),100 岁

始终坚持梦想

作为一名美国女演员,格劳瑞亚青春时代并没有迎来事业的巅峰,但 1997 年,87 岁高龄的她在电影《泰坦尼克号》中扮演老年“露丝”,获得奥斯卡最佳女配角提名。她说,出演《泰坦尼克号》是最后一次能证明自己是一流演员

的机会。80 岁高龄,仍坚持着伟大的梦想,这就是她乐观生活的动力。

专家解读:研究发现,拥有强烈而明确的生活目标能降低心脏病和中风危险。每个人都应在不同阶段积极主动地制订目标和计划,为健康加分。



詹妮·卡蒙特(1875-1997),122 岁

将运动贯穿一生

122 岁的法国老婆婆詹妮是有确凿文件证明的、有史以来的长寿冠军,她的长寿秘诀是坚持锻炼。一生中,她都始终保持身体处于活跃状态,86 岁时喜欢上了击剑,在近 100 岁时还每天骑车。

仅有益身体健康,还能锻炼人的意志力和耐力。运动没有固定形式,扫地、跑步、跳广场舞、骑车、舞剑、游泳、打太极等,都是较适合老人的运动。老人运动不要过于激烈,一定要“慢”字当头,把握好度,感觉不吃力、身体微微出汗即可。②



据《生命时报》

胃肠病高发季来临

查胃治胃一步到位

夏季是胃肠道疾病高发季节,近期胃肠道疾病的患病人群呈上升趋势。夏季为何胃病高发?原因何在?记者近日采访了南阳市第九人民医院消化内科主任王礼清。

王礼清介绍,夏季胃肠病高发,主要与气温升高、病毒活跃度增加、饮食结构不合理、疲劳过度等有关。如果长时间处于不合理的状态,很容易使得胃肠功能紊乱,出现胃疼、胃胀、打嗝、反酸、烧心等症状,引起胃肠溃疡、便秘、腹泻、腹胀、恶心、呕吐等症状,3 至 5 天即可见效。②

一旦发现这些症状,应及时到权威医疗机构进行检查治疗。南阳市第九人民医院引进美国阿帕奇纳米胃肠彩超,这套先进的医疗设备已为数万例胃肠病患者做了明确诊断。目前该院正在举办夏季胃肠病健康大普查公益活动。凡来该院做胃肠彩超检查只需 50 元,幽门螺杆菌检查仅

收 80 元,同时可免费检查胆囊、脾、胰、肾、子宫、膀胱、附件、前列腺等重要脏器,为患者一次性节省上千元检查费用。同时该院引进最新科研成果,结合中医辨证施治,该疗法具有调节胃动力、抗溃疡、抑制胃酸分泌、降低胃蛋白酶活性等作用,专治急慢性胃炎、浅表性胃炎、糜烂性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、急慢性结肠炎、便秘及胃痛、胃酸、胃烧灼、腹泻、腹胀、恶心、呕吐等症状,3 至 5 天即可见效。②

地址:南阳市百里奚路 1169 号,火车站乘 10 路公交车到铁路医院下车即到 **预约电话:**63518111

相关链接:王礼清,市第九人民医院消化内科主任,毕业于新乡医学院,有丰富的临床经验,尤其擅长治疗慢性结肠炎、胃炎、胃溃疡等疾病。

家长上心 孩子蹿高

“孩子快快长高”是家长们共同的愿望,但有一些孩子年龄增长了,身高却落后于同龄人。其实矮小是一种疾病,查明原因对症治疗才是根本。矮小症通俗而又直观的判断是,婴幼儿期(3 岁以下)生长速度每年小于 7 厘米,儿童期(3 岁至青春期)生长速度每年小于 4 至 5 厘米,青春期生长速度每年小于 5.5 至 6.5 厘米,可明确为生长发育迟缓,需到正规医院内分泌科

检查生长激素和骨龄片等,必要时进行生长激素治疗。

暑假将至,市第一人民医院内分泌科即日起将开展“健康体检——矮小症”普查活动,欢迎患儿家长带孩子前来咨询。②

地址:市第一人民医院病房楼 13 楼南内分泌科、门诊楼内科门诊 3 号诊室

电话:0377-63310117
63310002
13837769869

四百年鼻炎秘方 巧治鼻炎有妙招

400 年祖传秘方扈氏鼻炎膏,巧治鼻炎有妙招。非物质文化遗产工艺,国家知识产权局专利保护,全国 617 家专业体验店,免费体验,无任何附加条件,不手术,不吃药,不喷激素,安全有效,好不好让鼻子“说话”,保你来年不再犯。免费治疗

范围:急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、萎缩性鼻炎、干燥性鼻炎、药物性鼻炎等。(为保证质量,请提前预约,否则不予接待,今日限 15 人。②

体验店地址:光武路与工农路交叉口向东 100 米路北

电话:63211117

金悦读



旅游工作室
高文婷

养生

电话:13837708838 邮箱:nygw1888@163.com

副主编:高文婷
创意:魏爽
质检:王睿