

# 浙江“百岁天团”健康生活启示录

近日,浙江余姚104岁的符小英每天洗两次澡,每天中午喝一瓶雪碧的短视频引发网友广泛关注。

与符小英不走寻常路的“养生之道”一样,浙江102岁的干全洪还签下“生死状”乘飞机前往吉林,自己拄着拐杖爬长白山;105岁的鲁杏尧每天保持“日出而作、日落而息”的作息规律,坚持每天出门散步,拉拉二胡;101岁的贺月仙在养老院笑着说“起码还能再活十年”……这些“硬核长者”的生活经验可以给人们怎样的启示?(摘编自《宁波晚报》)

健康没有放之四海而皆准的“公式”

在浙江余姚凤山街道梦麟社区104岁的符小英家里,常年备着雪碧,这是老人的最爱,每天吃完中饭,她都要喝一瓶雪碧。而这在鄞州区东钱湖镇东湖社区102岁的毕德林家里也是一样,房间里放满了各种零食,糖、巧克力和雪碧更是常备,他锻炼后必吃冰糖煮水果。这些老人对糖、脂肪的“任性”态度,与当下主流的健康理念相悖。

与“年纪大了睡不着”的普遍认知不同,这些百岁寿星普遍坚持早睡早起,每天能保证10—12小时的充足睡眠。这些老人一个世纪的健康实践告诉我们:健康没有放之四海而皆准的“公式”,其真谛在于找到并维系个体化的生活平衡艺术。

运动、饮食、心态都在于找到平衡

102岁的毕德林十年如一日坚持清扫山路,自制竹扫帚赠游客,将义务劳动转化为每日3小时的综合锻炼;象山西周镇97岁的陈大根,每天骑自行车下地干农活,将采摘的多余新鲜蔬菜和瓜果分送给邻居与亲戚……他们的运动从未发生在跑步机、健身房,而是融入了买菜、扫地、种地等日常的农活和家务活中。

当不少人沉迷“超级

食物”或极端节食时,百岁老人们饮食规律、吃粗茶淡饭:百岁老人陈菊金以萝卜青菜豆腐为主食;百岁老人黄小朝每天早餐都用自己种的芝麻配上核桃、鸡蛋、麦片一起吃;百岁老人王志浩每餐必食番薯,印证《本草纲目》“甘薯益寿”之说。

40多年前,宁波市医科所就曾组织专人对宁波百岁老人的生活起居进行过调研。当时101岁的胡香美就坦言,她脾气火爆、性子急躁,“是吹火管的肚子、炮仗的脾气。直来直去,响过就完”,心中不留一点郁积。她这种豪爽、善于发泄不良情绪的性格,同样能使人保持一种健康、舒畅的情绪。正如古诗所云:“不留块垒在胸中,此是养生第一功。”

来自慈溪的百岁老人马夏衣叮嘱都市人:“记得心态要好,少熬夜!”

接纳不完美但可持续的日常

长寿也离不开亲情与社区关怀。102岁的干全洪能拄着拐杖爬长白山,能在一年内连续两次去全国各地旅游一月有余,这背后离不开他儿子、儿媳的保驾护航和多年来对他的倾心照顾;马夏衣在社区越剧班的唱腔中焕发生机,她曾担任30年的楼道长,让邻里争执“有她在就能烟消云散”;五世同堂的叶荷花,吃着孙子种的菜,享受家族爱的供养。

99岁的陈良章每天写字种花、看《宰相刘罗锅》,他说:“活在当下,过好每一天。”让我们从今天开始,重建对生命的敬畏——接纳不完美但可持续的日常,在自律与自由间找到平衡,按时吃饭,认真散步,有火就发,并珍惜身边那个愿意为你煮一碗粥的人。



## 体检发现肺结节,没事多揉揉

肺结节除了吃药,穴位按摩也能帮助缓解和消散。中华中医药学会体质分会委员张志娣表示,中医将肺结节分为气机郁滞型、痰湿蕴肺型、气阴两虚型3种,而在我们体内对应也有三对“散结穴”,通过体质调理配合特定穴位按摩,可以有效宣肺理气、化痰散结。(摘编自《每日商报》)

### 气机郁滞型:太冲穴+肺腧穴

患者容易情绪焦虑或抑郁,经常胸闷、叹气,感冒后咳嗽长期不愈,舌边偏红,舌苔薄白。调理穴位为太冲穴+肺腧穴。

太冲穴:拇指用力向脚趾方向推按,以局部有酸胀感但能耐受为宜,每侧2分钟,早晚各1次。

肺腧穴:家人协助用掌根搓揉,至局部发热,每日2次,每次3分钟。



### 痰湿蕴肺型:丰隆穴+尺泽穴

患者体形偏胖、容易困倦,痰多色白质黏,口中黏腻,舌苔厚腻。调理穴位为丰隆穴+尺泽穴。

丰隆穴:拇指垂直用力按压,直到有酸胀感,每次1分钟,每日3次。可借助筷子圆头、笔帽等小工具来按压。

尺泽穴:用力点按,以有轻微酸胀感为宜,每次1分钟,每日3次。

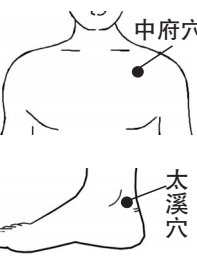


### 气阴两虚型:中府穴+太溪穴

患者多为干咳无痰或痰少带血丝,午后潮热、夜间盗汗,舌红少苔、疲乏体倦,常见于长期吸烟者。调理穴位为中府穴+太溪穴。

中府穴:点按或按压,每次3至5分钟,两侧交替进行。

太溪穴:用指尖轻柔点按,每侧3分钟,早晚各1次。



## 警惕时令“硬菜”可能致敏

近日,浙江杭州64岁的李女士因吃了一口野生黄鳝而引发严重的过敏反应——喉咙口发紧,身上冒出片片红斑,奇痒无比,胸闷、呕吐、意识模糊,在“鬼门关”前走了一遭。杭州市余杭区第二人民医院急诊医生陈杰判断是过敏性休克。经过半小时的紧张救治,李女士转危为安。

无独有偶,湖南长沙23岁的小王吃甲鱼没多久,全身出现大量瘙痒的红疹,伴有呼吸困难。朋友意识到情况不对,赶紧将他送到医院。长沙市第三医院急诊医学科副主任医师唐尚林诊断他为急性过敏性荨麻疹,紧急抢救后,小王的症状得到缓解。

专家介绍,野生黄鳝属于高蛋白食材,营养价值高,但其蛋白质结构特殊,含有丰富的组氨酸,在某些个体中可能会被转化为组胺,从而引起过敏,严重时还可能会引起过敏性休克,出现呼吸困难等危及生命的表现。

除了野生黄鳝、甲鱼,一些虫类如蚂蚱、知了等异体蛋白食物也要谨慎食用,尤其是过敏体质者、儿童、老人及免疫力低下人群。一旦过敏,轻则出现皮肤瘙痒、皮疹、红斑或局部水肿、轻微腹痛、恶心等症状,重则引起过敏性休克甚至死亡,切不可掉以轻心,一定要及时就医。(整理/记者刘惠)

## 眼袋大多因水湿堆积

在中医理论中,眼袋的形成与脾胃功能衰退、水湿代谢失常密切相关。针对水湿型眼袋,中医主张健脾祛湿,平时可取茯苓10克、薏仁15克、陈皮5克、玉米须15克、山楂5克煮沸代茶饮。还可经常按压或艾灸承泣穴、足三里穴,补益脾胃、化湿导滞;点揉阴陵泉穴,增强脾运能力;艾灸水分穴,助力运化水湿。

建议避免熬夜,尤其是子时(晚上11点至次日凌晨1点)务必要睡好觉。饮食忌生冷、增温阳,宜食山

药、莲子、芡实、红豆、鲫鱼、生姜等健脾利湿之品;忌食冷饮、甜腻、高盐食物,避免加重水湿停滞;三餐定时、吃七分饱。此外要避免久坐,适当运动。

若眼袋突然加重或伴随严重水肿,应警惕心肾疾病,及时就医。(中国中医科学院西苑医院脾胃病科副主任医师 李媛媛)

