

“超级老人”长寿密码人人可复制

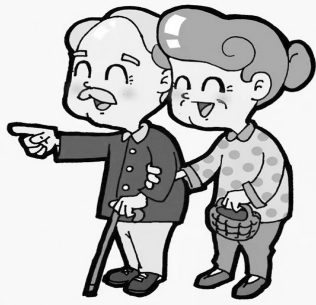
“基因彩票”或不存在

埃里克·托波尔在68岁时彻底推翻并重置了自己的生活习惯:饮水、睡眠、饮食,旨在把疾病拒之门外,而非等病来了再治。

几天前,他参加了斯坦福福长寿中心的一场会议,并在会上介绍新作《超级高龄者》。这本书是一项广泛科学调查的成果,聚焦那些活到90岁甚至100岁却从未生过大病的男女。托波尔原以为能从他们的基因组中破解秘密,但他最终不得不改变看法——没有保护性基因突变,有的只是生活方式的选择,有时很简单,却至关重要。

“他们的基因中没有任何东西可以解释其卓越的健康状况。”他称,相反,“健康高龄者”比同龄普通人体重轻,体能更好,生活更活跃,社交联系更多,且往往受教育程度更高。

据法国《费加罗报》近期报道,美国知名心脏病学家、遗传学家,71岁的埃里克·托波尔花了6年时间研究“超级老人”——那些在90岁高龄仍保持极佳健康状态的人。他想弄明白,为什么有些人能免受疾病困扰,而另一些人一退休身体状况就开始衰退。结果发现,答案不在基因,而在生活习惯。(北京协和医院老年医学科主任 康琳)



健康地衰老人人或可做到

他花了6年时间剖析这些健康高龄者的人生轨迹,决定将观察所得用于自身。

他彻底修改了自己的作息:取消夜宵和晚间锻炼;把大量喝水的时间集中到上午,以免夜里起夜;工作日滴酒不沾;晚上10点上床,雷打不动。效果立竿见影:他的深睡时长从15分钟提高到45分钟。他认为,哪怕年过六旬,只要方法得当、肯把作息“调

差”,睡眠仍可夺回。

作为素食者,他开始略微提高蛋白质摄入。运动方案则彻底推倒重来。他原本认为每天30分钟有氧运动便已足够,如今却发现要循序渐进加入力量训练、平衡与协调能力训练。

他还和妻子一起看望朋友,参与集体活动。他说,社交影响免疫力、认知能力和炎症水平,这可能是健康衰老与悄然衰退的分水岭。

托波尔认为,长寿不仅取决于吃什么、走多少步,

还与社交纽带、污染暴露、亲近自然、保持肌肉量息息相关。他反复传递的信息是:永远不算晚。即便70岁或75岁,一切仍可翻盘;若从50岁开始,他认为可多赢得7到10年的健康寿命;40岁起步,获益更多。健康地衰老不全靠运气,而是易实现的愿景:不需要去长寿诊所,锻炼、睡好、吃健康,这些都是免费的,而且每个人都能做到。

普通老人如何成为超级老人

其实,普通老人同样可通过后天努力,成为“超级老人”。建议遵医嘱控制好慢性疾病;保持相对规律和健康的生活作息和饮食习惯;有稳定的家庭支持,多社交,参与群体活动,保持积极乐观的心态;学习书法、外语、乐器等新技能,拥抱小爱好;常运动,如步行、游泳、打太极;定期体检。

双脚看出长寿潜力

双脚作为人体“第二心脏”和全身健康“放大镜”,若具备皮肤光滑红润(表明身体较为健康)、温暖(反映血液循环顺畅)、脚趾甲红润有光泽(显示气血充足)及脚底板颜色红润(正常淡红色,异常颜色如发白、发黄等可能关联血液循环或代谢问题)的特征,则更可能健康长寿。

足部保健可选择泡脚(睡前用40℃左右温水泡脚10分钟)、经常按摩双脚穴位(如涌泉穴位于前脚掌凹陷处,可改善心肺功能;太溪穴位于足踝区内踝尖与跟腱凹陷处,能滋补肾脏)及坚持运动(如踮脚或伸膝勾脚)。(摘编自央视新闻)

降温后膝关节破防

最近,因降温引发的关节酸胀、发凉、疼痛等不适人群增多,有关节退化、手术史或韧带损伤的人甚至活动受限。保暖是降温天护关节的核心。建议穿暖,选择保暖型护膝,可适当用暖宝宝等,晚上睡前可用热水袋热敷膝盖。如关节痛持续超过3天,保暖后仍未缓解,或出现明显的关节肿胀、发红、疼痛,走路、上下楼梯时困难,建议及时到运动医学科或关节外科就诊。(宁波大学附属第一医院关节外科主任 朱迎春)

“天然退烧水”喝前先辨寒热

最近,葱姜香菜汤受到不少网友的追捧。生姜、葱白(留根)、香菜(留根)一起煮水饮用,被认为可缓解感冒,有“天然退烧水”称号。不过,葱姜香菜汤只适合风寒感冒。建议服用前先观察,如以鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、无汗为主,全身症状较轻,可能属风寒初起,可用这个食疗方;但若身体已出汗、出现黄痰或发热加重、全身酸痛等,可能是风热,则不宜用。(南京医科大学附属逸夫医院中医科副主任 郭婕)

过度使用电子产品加速眼衰老

最近,不少40来岁的人群被确诊老花眼后惊愕不已,感叹老花眼怎么提前了。南京市第一医院眼科主任医师赵峰说,老花眼是眼睛的“中年危机”,本就40岁后高发。电子产品的过度使用及缺乏户外活动,是其提前的主因。

专家建议:40岁以下,首选调节力训练,可辅助使用抗疲劳镜片;40—60岁,首选渐进多焦点眼镜;大于60岁,如合并白内障,首选多焦点人工晶体。延缓眼睛老花,建议遵循“20-20-20”法则,即每近距离用眼20分钟,就抬头看20英尺(约6米)以外的远处至少20秒。保持至少40厘米的阅读距离。每天保证1—2小时的户外时间。40岁开始,每年进行一次全面的眼科检查。在光线充足、均匀的环境下阅读,避免在黑暗中看手机。多吃深绿色蔬菜、黄色水果、鸡蛋等。(摘编自《扬子晚报》)

耳穴压豆能调普通失眠

广东省人民医院综合二区医生曾艳红说,耳穴压豆是通过中药王不留行籽对耳朵上与睡眠相关的穴位进行温和、持续的刺激,能调节脏腑功能、舒缓神经紧张,从根源上改善睡眠状态,就像给耳朵贴个“助眠开关”。广大失眠患者不妨一试。

1.寻找反应点。医师会先用一个小探棒在您的耳朵上轻轻滑动,寻找最敏感的压痛点。哪里酸酸的、胀胀的,哪里就是需要刺激的“机关”。

2.用酒精棉片消毒耳郭。

3.找到穴位后,医师会取出一颗比芝麻稍大一点的王不留行籽,粘在小小的胶布上,然后精准贴到神门穴、心穴、皮质下穴、肾穴、交感穴等穴位上。

4.每日自己按,这才是关键。贴好后,您需每天自己按压3—5次,每次每穴1—2分钟。轻柔地按压,感到酸、麻、胀、热即可。

若出现红肿、瘙痒,需及时取下。睡前15分钟加强按压一次,效果更佳。

数据显示,耳穴压豆对功能性失眠的有效率可达70%以上,尤其适合因情绪、压力导致的睡眠问题,是经过实践验证的安全调理方式。注意:首次贴敷一定要找专业的中医师,准确辨证取穴,自己乱贴可能效果不佳。坚持治疗1—2个疗程,效果会越来越明显。(摘编自《广州日报》)

30岁就长老年斑只因没防晒

因常年在户外工作没有防晒,30岁的李先生脸上长了很多淡褐色斑点,最近他在大连市第二人民医院皮肤科王琳琳医生处就诊,被诊断为脂溢性角化症(老年斑)。

王琳琳表示,紫外线损伤和家族遗传是老年斑的重要诱因。老年斑本质是色素沉积,紫外线会直接诱发或加重斑点。建议平时要注意避免接受紫外线照射,外出时涂抹防晒

霜,最好是采取佩戴遮阳帽、太阳镜,穿长袖防晒衣等物理防晒措施。此外,建议适当多补充抗氧化剂,多吃富含维C和维E等成分的食物,如大豆制品、动物肝脏、乳制品、猕猴桃、柑橘和柚子等。如果平时皮肤护理不到位,会加速老年斑出现。建议可购买使用具有美白淡斑作用的护肤品,使用肌底精华,坚持用面膜。平时保持心情愉快。

北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞说,老年斑属于良性病变,如范围小、平坦,可不必着急处理。实在担心影响外观,可通过液氮冷冻、高频电及激光等消除。目前治疗老年斑的手段较多,超脉冲二氧化碳激光是目前最有效、最安全的治疗方法,尤其是针对面部多发的老年斑。但祛斑激光应到正规医院找专科医生操作。(摘编自《半岛晨报》)