

名人养生

宋美龄：少食多餐坚持按摩



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办
电话:65180599

106岁依然美丽高贵的宋美龄点燃了人们对健康与长寿的欲望，下面我们就跟着宋美龄的养生足迹来寻找她的抗衰老处方。

养生足迹一：少食多餐，食勿过饱，多食淡食和杂食。宋美龄很注重饮食质量，少食多餐，每餐两荤、两素，每天必须就餐5次，每一次进餐只吃五分饱，即使再喜欢的食物，也绝不贪食。她几乎每天都会用磅秤称体重，只要发觉体重稍微重了些，会立刻改吃蔬菜沙拉，不吃任何荤的食物。

养生足迹二：每天坚持灌肠，养生法

疾，排毒第一。宋美龄没有便秘的毛病，但每天临睡之前都要灌肠。虽然这种方法没有科学依据，但宋美龄却几十年如一日地坚持，目的是要将毒素清洗出来，达到排毒的作用。

养生足迹三：坚持按摩。宋美龄的皮肤始终如大理石般光泽洁净，原因之一就是她坚持天天按摩。

养生足迹四：在闲聊中消除焦虑。宋美龄同普通人一样也有喜怒哀乐，但她有个好习惯，每当碰到不愉快的事情，就找熟人聊

天，说说心里话，使淤积之气一扫而光。

养生足迹五：戒烟。宋美龄在台湾时唯一的嗜好就是吸烟，蒋介石生前多次劝她戒烟，但都未成功。蒋介石去世以后，她下定决心把吸了60多年的烟戒掉了。

养生足迹六：阅读、书画。阅读书刊是宋美龄长期的习惯。她每天必翻阅纽约各大英文报纸，空闲时就画国画、写毛笔字。研习绘画可使全身气血通畅，体内各部分机能都能得到调整。

(凤凰网)

让大腿与地面平行 隔一刻钟起来走走 调高椅子坐着不累

对于每天面对电脑的人来说，不少病可能都是坐出来的。如何保证既能顺利完成工作，又能坐得健康呢？听听美国“健身好友网”给出的答案。

1. 大腿与地面平行。将椅子调高，使大腿与地面平行，可以降低对肌肉、肌腱和骨骼的压力，预防肌肉骨骼疾病；选择靠背椅，在腰部放一个卷起的毛巾或靠枕；手、手腕和前臂在一条直线上，使小臂放在办公桌上时肘部成直角；头部和身体保持直线，稍微前倾；肘部应靠近身体，弯曲90~120度为宜；双肩放松，上臂自然下垂；双脚平放在地板上；椅子最好加个垫子。

2. 经常走动。美国梅奥诊所研究发现，身体对同一坐姿的可承受时限为20分钟，之后就会产生不快感。建议每隔15分钟，让身体站立、拉伸或活动一下，至少30秒应改变一次坐姿。

3. 减少重复动作。重复动作必然导致疲劳和压力。电话等常用物件应保持在手臂范围内；可以左右手换着用鼠标。

4. 与电脑屏幕保持健康距离。电脑屏幕应该位于正前方至少50厘米，屏幕高度应该略微低于双眼高度。屏幕不应正对窗口，以免反光。



5. 经常远眺和眨眼。为了防止眼睛干涩和疲劳，眼睛焦距应经常变换，眺望远处或经常眨眼，都有助于保持眼睛湿润。

6. 保持键盘等办公用品清洁。键盘和电话等办公设备容易孳生细菌。办公桌隐藏的细菌甚至比马桶坐垫还要多，长时间坐在其附近，呼吸道就会受到伤害。

7. 整理凌乱办公桌。办公桌上杂物太多会使人容易发脾气、暴躁。

8. 呼吸练习。深呼吸，当腹部鼓起时，屏气3秒钟后呼气，能缓解疲劳。

9. 放几张家人的照片。放家人或朋友的照片、一个盆景、喜爱的海报、油画，以及能够给你带来快乐记忆的纪念品等，都可以让你的心情放松。

(摘自《生命时报》)

Blog 博客

名人博客

饮食结构影响脑衰老

□ 洪昭光



经过对1000多名老年人的长期追踪调查，法国科学家发现，老年人的脑衰老与血浆中缺少硒和某些类胡萝卜素有关，从而证明饮食结构对脑衰老有重要影响。

法国国家健康与医学研究中心日前发表新闻公报说，自1991年起，法国开始进行一项题为“动脉老化流行病学”的研究，对1389名年龄在60岁至70岁的老年志愿者进行跟踪研究，其中男性574人，女性815人。研究人员每两年为他们进行一项全面检查，获得了大量关于老年人在认知及生理方面的变化数据。

在对这些数据进行分析和研究时，

研究人员发现，老年人认知能力的退化与他们血液中硒的减少有密切关系。随后，他们又发现，这一变化与其体内番茄红素以及玉米黄质等类胡萝卜素的含量有密切相关。

他们推论说，老年人血浆中这些抗氧化物的减少促进了大脑神经细胞衰退，从而导致老年人认知能力下降。硒是一种微量元素，人体可以通过食用海产品及肉类摄取。番茄红素以及玉米黄质均属于类胡萝卜素。柚子、西瓜及西红柿含有大量的番茄红素，绿色蔬菜和水果中则含有较多的玉米黄质。因此，调整饮食结构和提高人体中抗氧化物的含量有助于延缓脑衰老的过程。

这项成果还有待更大规模的研究来证实。他们还计划搞清人体血浆中这种抗氧化物的含量究竟达到多少才能有效地预防脑衰老，从而向公众提出科学的饮食结构建议。

因此，在压力如此之大，环境污染严重的今天，我们都要注意我们的饮食结构，只有这样才能确保我们能健康、快乐的生活！

独家连载

知情同意：一个两难的抉择



很显然，癌症患者的知情同意问题是个很难的选择。不告诉他患了癌症，他不会坚持治疗；而完全告知之后，又会有许多患者死于知情后的恐惧心理和失望。为了更好地处理这一两难选择，笔者曾指导研究生作了专题研究，总结出了有效的对策。简单来说，对此应贯彻适当告知原则：“在适当的时候，以适当的方式，告知其适当的部分。”笔者认为，这是最切合中国国情的对策。

所谓“适当的时候”，指治疗3~5个月以后，一般患者最敏感、最脆弱、最容易因得

知患癌而出现“心理休克”的时期已过，多多少少当事人也有所感觉到自己的病情不同于一般，故可以“适当的方式，告知其适当的部分”。这样做的目的是为了当事人能更积极配合漫长而比较痛苦的治疗过程。我们的研究发现：患者的适当知情，明显地有助于患者后续的治疗和良好疗效的取得。而且，此时告知，对患者的心理伤害也最小。

当然，这里的关键是以什么方式告知：直截了当对有些文化层次较高，心理素质较好的患者最为合适；但对善疑虑、情绪不易稳定

的患者，又不是好方法。还有，所谓“适当部分”，指所告知的病情严重程度，这要视患者心理接受能力的情况而定。除病情较单纯而严重程度比较轻的外，一般均不宜和盘托出，特别是过早全盘告知。

至于对高龄肿瘤患者，我们总的原则是不告知或少告知为妙。因为对他们来说我们大多不主张创伤性治疗，中医药辨证论治加零毒抑瘤治疗即可，要让他们配合这些总是相对容易的。告知后，增加了一分让老年人担惊受怕的危险，何必呢？

活得更好、更长久才是目标

现在有一种很普遍的现象：当患者家属得知自己的亲人患癌后，第一反应是一下子懵了！然后，开始盲目寻找各种治疗方法，现代的和传统的、高科技的和土办法一起用。宗旨和目标只有一个，无论多大代价，也要在第一时间把癌细胞给统统杀死，从而才有可能真正挽救患者的生命。因此，经常看到许多家属，哪怕只有一丝可能，也不管精神、体力、经济、身心等付出的代价多大，都愿意孤

注一掷，拼命一试。结果是许多患者就在这种盲目的求医过程中离开了热爱他的家人，留下了遗憾。

很多患者和家属对肿瘤常识的缺乏，导致他们过于迷信某些方法，以致误用、错失合理治疗的最佳运用时机等，则是最主要的原因。

这主要表现为错误地以为癌症就是癌细胞所为，杀死和杀光癌细胞，癌症就好了！而天

底下总有好药、好方法可以彻底杀死癌细胞，因此不顾一切、一意孤行地杀癌、杀癌，终致不救。

慢性病治疗目标就应该是，而且只能是尽可能减少疾病对患者生活与生存带来的不利影响，控制或减缓该病的发展或恶化态势，帮助患者活得更好，活得更长。而且，应该首先强调“活得更好”，而后再强调“活得更长”！专业的、规范的表达就是：“帮助肿瘤患者，达到‘有生存质量的生存时间’越长越好。”

特约

洛阳市红十字会
康复乐园

咨询热线:63120681