

养生达人⑩期

王欲娟:

# 百岁老人养生有方

专刊记者 王伟 通讯员 苏慧

心理学家认为,能使人达到健康长寿的因素很多,而豁达开朗是重要的一条。一种美好的心情,比十副良药更能解除生理上的疲备和痛苦。

4月1日下午,记者在烟台市芝罘区华茂街附近见到了今年102岁的老人王欲娟,她就是本期的养生达人。

## 睡眠虽少精神好

王欲娟老人眼不花,头发花白,看上去像七八十岁的老人,但牙已经换了一口假牙。性格开朗的她特别爱笑。据王欲娟老人介绍,小时家境一般,从8岁开始

就缝袜子挣钱,早上早起,晚上到深夜才睡觉。活到现在也是觉少精神头特别好。有时晚上睡不着觉她就坐在床上看着南大街上来来往往的车辆。

很多认识王欲娟的老人说她心态特别好,心眼好,喜欢做好事。她打年轻就没跟别人生过气,啥事都不往心里搁,跟人说话很热情和善。

## 天天做伸展运动

“我不会养生,没想到自己能活这么长时间。”王欲娟老人谦虚地对记者说,自从她35岁时做了个手术后感觉腰有些疼。后来她听热心的邻居说,有一种方法可以缓解,便试着学了学,学会后天天做。说着王欲娟示范给记者

看,两腿伸直了,两脚后跟上部对着碰30下,然后身子端正了,再向上伸胳膊30下。她说,做的时候感觉腿上的筋很疼,但等伸展完后,浑身柔软,很舒服。她已经坚持做了76年了,基本上每天不落。

看似简单的伸展运

动,虽然每天才做十几分钟,但是坚持做了这么多年,对她身体的功效还真不小,老人说,自那以后腰疼就没犯过。她还把这个“秘方”传给了她儿子、女儿和外孙等。此外,她还经常揉捏手指、按摩脚心等,缓解手脚麻木、舒筋活血。

## 爱吃素少看电视

采访得知,王欲娟老人向来吃饭不挑食,咸淡也不讲究,吃什么都可以。因为年纪大了,消化系统不好,基本上不吃肉,吃素菜多一些。同时还会吃

些地瓜等粗纤维食物,可以预防便秘。而且,她每晚睡前嘴里都含块冰糖,润喉解渴。半夜要是饿了,她会吃点桃酥、饼干等。

“人老了记性不好,现在脑子不记事了。”她告诉记者,听人说,看电视多了对脑子不好,所以她就少看电视,只是在晚上睡不着觉时看一小会。

## ○健康提示

# 春季预防五种食物中毒

春季万物复苏,细菌滋生活跃,但也易发生细菌性食物中毒。尤其要警惕以下五种食物。

一是去年腌制的酸菜、咸菜。春季气温升高,如腌制原料不够新鲜,盐量不够、腌制不透的话,酸菜和咸菜中的亚硝酸盐含量会明显增加,如果食用颜色过深、变黏的酸菜或咸菜,或一次吃太多,就容易引起亚硝酸盐中毒。

二是发芽土豆。发芽或变色的土豆含有大量龙葵素,食用后易引起中毒。土豆要储存在干燥阴凉处,有轻微发芽的可剥芽削皮,并在烹调时加醋。

三是冷冻海产品。春季是海产品的淡季,如冷冻海产品存放时间过长(超过半年)或存放不当,就容易腐败变质,产生有毒物质。而且这些有毒物质,加热并不能彻底破坏其毒害性。

四是野蘑菇及野菜。随着天气转暖,各种蘑菇、山野菜陆续生长,郊游的人也增多。如果采食有毒蘑菇或加工不当的山野菜,容易引起中毒,严重的会危及生命。

五是四季豆。未煮熟的四季豆含有皂素会强烈刺激消化道,且其中的凝血素具有凝血作用。

用。此外四季豆还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶,可使人食物中毒。

一般食物中毒的主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状。发生食物中毒后应立即到医院就诊;并及时向食品监管部门报告,并保存一切可疑食品,尽量留存呕吐物和排泄物以备检验。



烟台福田健康体检中心

# 春季预防过敏性鼻炎



主持人:王伟  
嘉宾:业务院长 王建利

早晨醒来或者天气变化就连续打喷嚏,每次好几个甚至几十个;喷嚏后有大量清水样鼻涕,每天用掉大量手纸,这是让患有过敏性鼻炎的人头疼的典型症状。尤其是在春季,过敏症状往往会加重。因为春季是过敏性鼻炎一年中的高发期,福田体检中心专家提醒,春季正

值百花开放,应该做好过敏性鼻炎的预防。

**过敏性鼻炎是耳鼻喉科高发病**

据福田耳鼻喉科张主任介绍,在体检中经常发现有过敏性鼻炎的人。有些人已经有了十几年的病史。刚开始是打喷嚏、流鼻涕,也不影响生活,很多人就忽视了。但是病症一旦不及时治疗,越来越严重的话,打喷嚏、流清水样鼻涕、有时有脓涕、张嘴呼吸、嗅觉减退、记忆力下降

等严重影响生活的症状发生。

**及早防治阻断过敏反应**

张主任说导致春季过敏性鼻炎高发主要有两个因素:一是春季温差变化大;二是春季过敏源增多。春季昼夜温差变化大,对过敏体质者来说是一种刺激;此外,春暖花开,杨柳吐絮,霉菌活跃,都易诱发过敏性鼻炎。

**1.致敏原的接触:**

a、吸入物:如尘土、花粉、真菌、动物皮毛、化学粉

末等。

b、食入物:许多食物均可引起过敏,如鱼虾、牛奶、鸡蛋等;药物如水杨酸、磺胺类和抗生素等。

c、接触物:如油漆、皮革、氨水、化妆品等。

d、注射物:如血清、青霉素、链霉素等。

e、细菌及毒素。

**2.过敏体质:**因为过敏性鼻炎常与其他过敏性疾病如支气管哮喘、荨麻疹等同时存在或交替发作,且患者

多有家族史,所以可能与遗传有关。

**3.外在因素:**如冷热变化、温度变化、阳光或紫外线刺激等。

**4.内在因素:**内分泌失调如肾上腺素缺少,甲状腺素、卵巢素及垂体素分泌失调或液体偏于碱性等均可构成过敏性鼻炎的发病因素。

过敏性鼻炎若不及时治疗,可发生鼻息肉、支气管哮喘、分泌性中耳炎、鼻窦炎等一系列并发症。

春季要做好过敏性鼻炎的预防和治疗。由于过敏性鼻炎会发展为哮喘,因此要充分意识到积极治疗鼻炎来预防哮喘的重要性。

中医认为,过敏性鼻炎主要与肺、脾、肾三脏之虚有关,多因肺气虚弱、感受风寒、肾气不足所导致。多见肺气虚寒、脾气虚弱、肾气虚弱。在日常生活中可用坚持服药调节机体免疫平衡,减少过敏的发病率、减轻过敏症状。

## ○健康资讯

### 金奇仕经权威机构检测产品安全合格

3月23日,国家食品质量安全监督检验中心和广东省质量监督食品检验站发布了对金奇仕产品的检测结果。两份权威报告均显示,金奇仕两种产品主要营养素检测值均符合包装标示,卫生指标合格。前不久,广东省出入境检验检疫局也对金奇仕的鳕鱼肝油和乳钙两款产品进行了核查,结果显示两款产品均是挪威生产,原产地证书和卫生证书齐全,微生物、重金属等指标合格,标签标注符合国家规定。三家权威机构关于金奇仕产品的检测报告显示,金奇仕鳕鱼肝油胶囊:主要营养素(维生素A、维生素D、DHA)检测值符合包装标示、卫生指标(重金属、致病菌等)合格;金奇仕乳钙胶囊:主要营养素(钙、DHA)检测值符合包装标示、卫生指标(重金属、致病菌)合格。

对于消费者关注的佝偻病问题,国家佝偻病科研协作组副组长、中国优生科学协会理事及儿童营养专业委员会副主任委员吴光驰以及中山大学公共卫生学院营养系教授苏宜香等专家均表示,补钙导致缺钙的说法是违背事实的。作为膳食营养补充剂的金奇仕鳕鱼肝油,每粒维生素D含量为300国际单位,加上日常膳食,已经很充足。

金奇仕新闻发言人田伟栋表示婴幼儿食品是良心事业,金奇仕产品没有安全问题,请广大消费者放心使用。