蛋黄对血管的危害跟吸烟一样

加拿大研究人员观察了伦敦医学中心医院的1231名病人,吸烟以一年吸多少包来算,蛋黄以每年食用数为计算标准。结果显示:40岁之后人体的衰老与主动脉的斑块数量之间成线形正相关关系,吸烟和蛋黄食用量对斑块的增长是成指数正相关关系,食用蛋黄有吸烟的三分之二的效果。研究人员据此认为,一份典型的美国式早餐,两个鸡蛋(加上熏肉),其胆固醇含量就会超出人体的每日需求量。

前沿

解密长寿之乡的长寿密码

近六成百岁老人有家族长寿史,两成90岁以上老人还干农活

(上接B01版)

长寿档案3
李汝贞　女　106岁
现居山大五宿舍
生活爱好:喜欢剪纸、做老年操,勤劳好动。
饮食习惯:荤素不忌,粗细皆宜。
为人处世:心态达观,待人热情,老少皆朋友。
身边人说:

其儿媳韩玉珍介绍,老人一年下来,几乎不怎么生病,连感冒发烧都很少,也很少打针吃药。“老人的食欲也很好,荤的、素的、蔬菜、水果、粗粮、细粮都不计较。”

说起长寿的秘诀,韩玉珍觉得,常年的运动是老人身体健康的一个保障。“老人几乎不怎么生病,虽说现在行动不便,但主要是因为自然衰老,去查体,老人身上依旧没有什么其他病症。”

据韩玉珍介绍,除了常年做老年操,106岁的李汝贞心态非常达观,在院子里,老人孩子都是她的朋友,“闲不下来,永远开心,或许这也是保持身体健康的原因之一吧”。

长寿档案4
丁李氏　女　101岁
现居山大南路
生活爱好:爱做针线活、从不看电视。
饮食习惯:自己买菜做饭,排斥各类营养品。
为人处世:心态平和,宠辱不惊。
身边人说:

丁李氏老人进城几十年,常年过着一种简单的生活,至今家里没有电视机,自己缝衣制鞋、洗衣做饭,延续当年在农村的生活习惯。

“兄妹三个经济条件也还可以,但老人习惯这种简单的生活了。”其子丁华民介绍,也只是这两年,自己专门来照顾老人以后,老人不再自己做饭了,但针线活却是没停下过。一个老人结婚时的针线筐从老家带到芜湖又带到济南,自结婚到现在,老人的衣服、鞋子多数都是自己缝制的。

“这些年虽然与大哥住一个院里,但老人生活很独立,头两年还是自己去七里堡买菜,身体一直挺硬朗,现在还能一气爬到五楼。”丁华民说,“生活虽然简单,但这种坚持几十年不怎么变的生活习惯,或许是老人身体状况一直这么稳定的原因。”

长寿档案5
赵淑芹　女　100岁
现居济南市科院路
生活爱好:爱做家务、闲不住。
饮食习惯:喜食地瓜,排斥打针、吃药。
为人处世:处世豁达,遇事不争。
身边人说:

“就是好动,做家务似乎总是闲不下来。”其子高彬说,年轻时在农村赵淑芹是干活的一把好手,后来跟儿子进了城,农活不用干了,但在家里仍闲不住。“前两年,腿脚已经不大灵便了,还在家收拾这收拾那。现在别的或干不了,便一天天的叠花布,叠好了放在一边,乱了就再叠。”

说起老人的生活习惯,高彬说,母亲比较喜欢吃地瓜,但平常吃饭大家吃啥,老人就吃啥。只是这两年老人年纪大了,也才刻意做些易消化的饭给老人吃。

让高彬最惊讶的是,母亲一辈子不喜欢吃药、打针。“去年腿摔伤了,给她吃些钙片,但老人吃了几次便说什么也不吃了,今春精神不太好,去医院打葡萄糖点滴补充些能量,结果打了一半自己就把针给拔了。”但到如今,除了意外摔伤的双腿,老人依旧是没有什么毛病。

山东百岁老人人数统计图

长寿密码

世界卫生组织版

根据世界卫生组织的研究,决定人长寿的因素中,遗传因素只占15%,母体培育、优生优育,以及土壤、气候、社会环境等因素占25%,另外60%的因素取决于个人行为,如饮食习惯、生活习惯和心态等。因此,想健康长寿,人们不妨从自己出发,建立良好的生活习惯、保持平和的心态。

央视电视纪录片《长寿密码》版

心态平和,凡事顺其自然;粗茶淡饭,生活简朴;勤劳好动,终身劳作;子女孝顺,家庭和睦;居住地环境特殊;有遗传因素,家族长寿。

山东省老龄办版

心胸开朗,待人宽厚,性情温和,知足常乐;
饮食以五谷杂粮为主,不偏食,不暴食;
无不良习惯,少喝酒,不吸烟,适量饮茶;
一生热爱劳动,勤快好动;
生活起居有规律,坚持早睡早起;
家庭和睦,与子孙关系融洽,受到晚辈敬重和无微不至的照顾;
邻里团结,乐善好施,深受人们的尊重和爱戴;
居住环境好,无污染,空气新鲜,饮水洁净;
一生中没有患过大的疾病,有病能及时得到治疗;
家族有长寿史,并且本人出生胎次与长寿有着正相关关系,即胎次越靠前,长寿优势越明显。

家族长寿史

	单县	城阳	乳山	平邑	平均
有家族长寿	46.2%	60.7%	52.3%	75.0%	58.55%
家族达到80-90岁			31.8%	48.8%	40.3%
家族年龄达到90～100岁	33.6%	54.1%	20.5%	45.0%	38.3%
家族年龄大于100岁	12.6%			1.2%	6.9%

山东省长寿之乡285名百岁老人中167位有家族长寿史,占总人数的58.55%,说明遗传基因在长寿因素中居重要位置。

性格特征

	单县	城阳	乳山	平邑	平均
性格外向		73.8%	69.7%	60.8%	68.1%
脾气平和		36%	51.5%	45.6%	44.4%

山东省长寿之乡百岁老人中平均68.1%属性格外向型,说明性格开朗、外向是长寿必备条件。百岁老人中65.6%属于脾气急躁型,但调查中发现,脾气急躁的百岁老人并不是脾气暴躁,而是善于发泄心中的烦恼,从而有利于身心健康。

生活习惯

	单县	城阳	乳山	平邑	平均
规律作息	89.1%	70.5%	78.1%	92.4%	82.5%
干农活干到70	68.1%		80.7%	50.6%	66.5%
干农活干到80			61.3%	21.5%	41.4%
干农活干到90	21%		21.0%	21.5%	21.2%

四个长寿之乡中平均82.5%的百岁老人有规律作息的习惯,他们日落而息,日出而作,遵循着古老而自然的生活习性。
(以上数据来自《山东省长寿之乡百岁老人调查与分析》)

研究者说

本报记者　尹明亮

“性格外向,作息规律,勤劳的生活习惯和矮小的身材,为山东老人健康长寿提供了先天的自身优势”。

山东大学健康老龄与长寿研究中心主任高希宝团队,曾通过对山东省长寿之乡百岁老人采取逐一入户走访的形式进行调查。

他说,山东省长寿之乡百岁老人中大部分有家族长寿史,第一、二胎出生的百岁老人总数占总人数的63.9%,性格外向,作息规律,勤劳的生活习惯和矮小的身材,为老人健康长寿提供了先天的自身优势。

此外,尽管每个长寿老人的饮食习惯各不相同,但他们通过营养分析发现,长寿老人们的日常饮食习惯均非常契合营养膳食结构的营养需求。膳食结构中摄入能满足百岁老人日常活动所需能量的蛋白质、碳水化合物以及维持生命所必需的维生素E以及硒、铜、锰、铁等矿物质,摄入较低量的钠,饮用富含硒、锰、锶和偏硅酸的弱碱性小分子团水,为增加抗氧化、抗衰老能力,改善心血管功能提供基本保障。

“长寿之乡”与非长寿之乡区域的对比研究则显示诸多差异。比如,与百岁老人数占户籍人口比例仅为3.4/10万的非长寿地区济南市平阴县60岁以上老人膳食结构比较,高希宝团队研究发现,长寿地区与非长寿地区老人饮食结构存在差异,各类食物摄入量存在显著差异。

又比如,“蒙山周边平邑、蒙阴、费县,占据了6个省级‘长寿之乡’的半壁江山,核心因素就在于水中富含硒、锶等矿物质,呈弱碱性。”高希宝说。

总体而言,长寿是一个综合性问题。除了不可抗拒的人体自身遗传因素之外,良好的生活习惯、乐观开朗的心态、优美的自然环境、和谐的社会氛围以及科学、合理的膳食习惯和饮用水质量等都对长寿具有重要影响。

准爸日记⑭

久检成医

崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。生活里总有一些你不是那么喜欢,但又不得不去的所在,比如宝贝你长大后,依次要经历的幼儿园、学校、单位……以及公公婆婆家。如何学会淡定、高效地出入这些地方,将是你未来成长中重要的一课,就像爸爸妈妈现在去医院产检一样。

从半年前你发育到12周开始,爸爸便开始了带着妈妈接受产检的日子。从最初每月一次的监测胚囊发育、唐氏综合征筛查、B超畸形筛查;到每两周一次的妊娠糖尿病、血清、分泌物检测,直到如今每周一次的胎心监测、血、尿常规检查。宝贝,在我们真正相见之前,我和你妈妈需要经历12次战斗般的产检。

这并非虚言,如果说医院本就是一出微缩的人间戏剧,但哪怕是产科这样一个最有希望感受到希望和快乐的地方,我们辗转的数个三甲、专科医院,都无法让我们体验到丝毫愉快和轻松。

没有任何不尊重孕妇的意思,但每次看着数百位笨重的准妈妈们,辛苦地在产科病区每一个门诊、B超、心电图、静脉抽血甚至卫生间门口排起长长的队伍,我总是自动脑补出置身于一大群企鹅中的画面。

不过,等到她们经历数个小时的等待,好容易见到了医生,却只有2分钟时间用来陈述身体感受,询问关心的问题,原本还可以用萌来形容的企鹅画面,瞬间又会转化成一群怨气冲天的海象,它们凌厉的牙齿、庞大的体重随时会对你造成伤害。

宝贝,更可怕的是,这时的爸爸,根本无处可躲,因为你的妈妈就在其中,我必须小心翼翼地观察她的情绪,在需要的时候,抢先替她咒骂繁冗的就医流程和问诊粗率的医生。

虽然每到产检,我们都要像打仗一样,早上6点半就要起床,赶在早高峰之前去往医院,然后在嘈杂、混乱的各项检查室间,消耗掉一上午甚至一天时间,但让我们欣慰的是,宝贝你的成长发育一直平顺安稳,没有再让我们增添额外的负担。

而且从半个月前进入每周一次的胎心监护开始,你很快熟悉了这一观察你生理状况的重要检查。在很多准妈妈需要喝果汁、吃东西和轻抚腹部来刺激胎宝宝活动时,你只需要妈妈把胎心监护仪放在肚子上,就自动活力十足地展现你每分钟160次的规律性的有力心跳。

这正是恼人的产检令人心安之处,它时刻监测记录着宝贝你生长发育的变化,以及妈妈因为你而产生的身体变化,在她有时无法适应这种变化的时候,我们能依据产检的结果,寻求医生的帮助,保证你们母子平安。

同时,产检也是个让爸爸学会应对繁难的历程,相比最初的效率低下,爸爸现在已经很熟练地在每次产检前一周网上预约,省去很多排队的时间;同时,提前了解产检的项目,以确定是否要空腹或备好水和食物;而且,如果有可能,爸爸还会提醒妈妈,提前一周开好下次产检的部分项目的检查单,再节省一些时间和环节。

宝贝,你知道吗?即使像爸爸和妈妈这样过了而立之年,依然会在很多人生抉择面前辗转反侧、手足无措,但只要你能坚定信念、勇敢面对,最好再能有一点自嘲和幽默,你就会发现没有迈不过去的门,也没有到不了的明天。

所谓久病成医、百炼成钢,爸爸不是超人,宝贝你也不是奥特曼,窗外没有收不服的怪兽,早点睡,明天早上,跟爸爸去医院。