

◎ 养生达人

102岁医生分享7个长寿习惯

日前，一位102岁的美国医生在接受采访时分享了自己活过100岁的7个长寿习惯。这位医生名叫约翰·沙芬伯格，1923年12月出生于中国上海，他既是一位从事预防医学的医生，也是公共卫生专家和营养学家。他活力四射、步履轻盈、身板挺直、说话思维清晰、没有慢性病，应邀四处开讲座，接受采访。谈及长寿，他称自己从不靠高科技医疗、不靠奇迹药物，而是主张7个朴素的长寿生活习惯。

1. 少吃一点

约翰·沙芬伯格提倡“限时饮食”，每天只吃2顿饭（早饭和午饭），不吃晚餐，晚上饿了就喝点水。他发现，不吃晚饭，身体更加轻盈，早晨醒来也更有精神。这样可以给肠胃休息的时间，减少消化负担可提升身体修复能力。不过，这样的饮食方式可能并不适合大多数人，对大多数人而言，晚餐或许可以尽量安排早点吃。

研究发现，限时饮食有助于抗衰老，每天下午5点后不吃饭（晚

饭在5点前吃完），免疫系统更年轻，肠道菌群的组成更年轻。

2. 吃健康食品

约翰·沙芬伯格不吃肉，但不是素食主义者，他喝牛奶和其他乳制品、鸡蛋和植物性食物，还会额外补充维生素B和维生素D。他日常更喜欢吃水果，但避免吃高糖水果。他坦言自己不太喜欢吃蔬菜，不过由于出生在上海，更喜欢中国炒菜。

他建议不要食用加工食品（高糖、高脂、高热量的食品，如含糖饮料、面包蛋糕、薯片、糖果、汉堡等）。研究发现：经常吃“超加工食品”，会增加心血管病风险，吃得越多越危险。

3. 坚持运动

约翰·沙芬伯格说，运动是长寿的基石。40—70岁之间的运动对预防老年疾病尤为关键。他本人非常热爱锻炼，如今依然通过步行来锻炼。

对于普通人来说，世界卫生组织建议：成人最好每周至少进行150分钟的中等强度身体活动，或

75分钟的高强度身体活动。

4. 规律作息

约翰·沙芬伯格的作息非常规律，他认为充足的睡眠有助于身体细胞的修复，增强免疫力。早睡早起能带来更好的身心状态。他晚上8—9点睡觉，凌晨4点起床，保证7—8小时睡眠。早上6:30吃早餐，中午12点半或13点吃午餐。

5. 远离“慢性毒药”

他特别提醒要避免吸烟、饮酒、久坐、肥胖、过量的糖和肉的摄入等生活中的“慢性毒药”，指出吸烟酗酒是明确的致癌因素。

6. 避免过大的压力

约翰·沙芬伯格指出，过大的压力会加速人体端粒缩短（衰老标志），加速衰老。可以尝试通过冥想、户外活动缓解压力。

7. 保持好心态和防痴呆

约翰·沙芬伯格还建议积极社交，与家人朋友保持联系，维持良好心态；终身学习，阅读和学习新技能可延缓认知衰退。

据人民日报

◎ 学会养生

警惕“小胖墩儿”患上高血压

北京儿童医院近5年共接诊高血压患儿逾600例，并呈逐年上升趋势，其中多半是肥胖患儿。该院心内科主任医师肖燕燕表示，儿童高血压发病较隐匿，且多与不良生活习惯有着密切关系，家长应注意孩子的健康管理和血压监测。

14岁男孩辰辰（化名）近日因头痛来到肖燕燕的诊室就诊。血压监测显示，患儿的高压值超过了150毫米汞柱。辰辰妈妈说，孩子上初中后养成了久坐晚睡的习惯，还经常吃零食、刷手机。久而久之，身高170厘米的辰辰，体重达到95公斤，远超肥胖标准。“孩子坐下一会儿就头疼，我们还以为是压力大造成的。”起初，家长没把孩子头疼当回事，直到发作越来越频繁才意识到问题的严重性，赶快来医院就诊。

最终，辰辰明确诊断为高血压。万幸的是，经综合检查、评估，高血压尚未对患儿的心、脑、肾等脏器功能产生严重影响。“他属于原发性高血压，肥胖、情绪紧张都是诱因。目前还不用吃药，但一定要改变生活习惯。”肖燕燕叮嘱家长，督促孩子清淡饮食、控制体重，增加户外活动，放松心情，并定期随访、健康监测。

肖燕燕介绍，儿童高血压分为原发性和继发性两类。继发性由先天性心脏病、先天性肾血管狭窄等特定疾病引起，婴幼儿期即可发病；原发性则与遗传、生活习惯、饮食习惯等综合因素有关，多见于青少年。近年来，儿童医院接诊的原发性高血压患儿比例不断增大，其中大多数患儿伴有肥胖问题。

肖燕燕说，儿童高血压相较于成人，发病更隐匿。如存在危险因素的患者出现头晕、头疼、胸闷等症状，家长要格外提高警惕。

据北京晚报

◎ 穴位养生

除湿试试穴位按摩

无论是舌苔厚腻，还是消化不良，都被视为脾胃不好、湿气重的表现。除湿可以试试穴位按摩。

◆ 腋窝的极泉穴



位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。建议每天按揉或拨动2次，每次不少于36下。

◆ 膝窝的委中穴



位于膝窝的中心点上，每次拨动或敲打不少于36下。

周迎春



外出吃饭后为什么总感觉口渴

近日，“为什么外出吃饭后总是口渴是味精放多了吗”的话题成了网络热搜。外出吃饭后总口渴，并不是因为味精放多了，其本质上是钠盐摄入超标，大脑为了维持电解质的平衡，才会发出口渴的“信号”。

“钠”不只在食盐里有，味精、酱油、蚝油、豆瓣酱、剁椒酱等都有。一些食材在下锅前需提前腌制，此时盐、酱

油、鸡精已暗藏食材中，钠含量悄然上升。而在烹饪时，大厨们又会“大手一挥”，加入多种增加“色香味”的调料，导致食物虽然美味但钠摄入量严重超标。

有些人会说，吃咸了多喝点水不就行了吗？殊不知，吃得过咸，可能导致血压升高、加重肾脏负荷、诱发水肿。

建议大家减少外出就餐，即

使在家做菜，也要注意“隐形盐”。购买食品、调味料时，记得看营养标签，选择低钠的品种。《中国居民膳食指南（2022）》建议，成人每日盐摄入量不超过5克，约为一个啤酒瓶盖的量。如果做菜放了酱油或酱料，要记得替换盐。正常5毫升的酱油等于1克盐，如果用了酱油，就需等量替换食盐。

戴春

癌症偏爱3种体质

合二陈汤和穴位贴敷，次日康复出院。

中医体质学说将人分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质、痰湿质九种。李检阅指出，结合临床经验与中医理论发现，痰湿、气郁及阳

虚体质的人群更易受到癌症“偏爱”。其中，痰湿体质者多见形体肥胖、舌苔厚腻，易患肠癌、乳腺癌等；气郁体质常表现为情绪抑郁、肋肋胀痛，与肝癌、甲状腺癌关系密切；阳虚体质则以畏寒肢冷、完谷不化为特征，胃癌风险高。

李检阅指出，为预防肿瘤，建议要辨体质，同时结合胃肠镜、低剂量CT等现代筛查手段，早期发现癌前病变或癌症。他建议，生活习惯差、免疫力低下、有癌症家族史的中老年群体等高危人群定期进行个体化防癌体检。还可遵医嘱通过服用膏方、养生茶饮等调补气血，配合艾灸、刮痧疏通经络等调理体质，综合提升防癌能力。

据扬子晚报

江苏南京52岁的张女士长期感到体虚倦怠，体检未见异常，但江苏省中西医结合医院肿瘤科副主任李检阅发现她脉象弦滑、舌体胖大、舌苔滑腻，结合大便黏腻、神倦懒动等症状，属痰湿体质。

“这种体质容易导致湿浊内停，若长期不干预，可能在肠道形成息肉，增加癌变风险。”张女士随后做肠镜检查，果然发现了2厘米的腺瘤。通过内镜手术配