

# 世界上最长寿老人去世 她的长寿秘诀是什么？



▲田岛奈美

世界上共有36位超级百岁老人(跨过110岁门槛)。除一人外,其余均为女性,其中18人是日本人。

117岁260天,田岛奈美的寿命比现代澳大利亚还要长,也比地球上其他所有人都长。4月21日,她在日本鹿儿岛县Kikai镇的一家医院去世。有评论称,她是19世纪最后一位幸存者,随着她的离去,那个名人辈出的世纪从此滑入历史。

“她去世时就像睡着一样。她过去一直努力工作,我想告诉她‘好好休息吧’”,日本共同社22日援引田岛65岁的孙子池内的话报道称。1900年8月4日,田岛出生在日本岛根县。近年来,她在Kikai镇的一家养老院卧床不起。一个月前,她被送往当地医院。

有评论称,她的一生跨越19世纪(1901年1月1日结束)、20世纪和21世纪,是世界上为数不多的能回忆起第一次世界大战前那段时光的老者之一。在她45岁生日两天之后,美国在她家乡的东北地区投掷了两枚原子弹中的第一枚。《日本时报》称,她的遗产像她的生命一样宽阔;她有9个孩子、28个孙子和100多名后代,其中包括曾曾孙。

本月早些时候,田岛成为历史上寿命第三长的人,排在119岁97天的美国人雅娜·卡尔芒(1999年去世)和122岁164天的法国人萨拉·克纳斯(1997年去世)之后。

美国《华盛顿邮报》称,“世界上最长寿的人”一直是一个转瞬即逝的非凡称号。去年9月,田岛刚刚接替117岁、在牙买加去世的维奥莱·布朗,获此殊荣。布朗生前当了5个月的“世界上最长寿者”。《今日美国报》称,巧合的是,近年来,117岁似乎成为世界上最长寿者定格的“统一模式”。在田岛和布朗之前,吉尼斯组织曾将意大利人露易吉亚·莫拉诺命名为世界上最长寿的人,她的人生同样终止在117岁。

如今,日本人都千代已成为世界上最长寿的人。她现在的年纪是116岁355天,再超过约9个月她便能赶超田岛的寿命纪录。据其家人透露,“她目前仍可以自己吃饭,每天都很健康。”

与男同胞相比,都千代已遥遥领先。据《吉尼斯世界纪录大全》记载,现年112岁271天的日本人野中正造本月中旬被认定为世界上最长寿的男性。据美联社报道,在田岛去世前,吉尼斯组织正准备为其颁发认证证书。美国老年学研究组织的统计显示,目前,世界上共有36位超级百岁老人(跨过110岁门槛)。除一人外,其余均为女性,其中18人是日本人。

田岛奈美生前将长寿的秘诀归纳为“吃美食,睡得香”。当地媒体称,她过去总喜欢一边演奏日本传统乐器三弦琴一边翩翩起舞。《华盛顿邮报》22日报道称,良好的饮食习惯和家庭结构,是日本人平均寿命领先于世界的重要原因。

“日本人的饮食和烹饪方式可能起到一定作用,”全美广播公司(NBC)报道称。小份低热量的食物(如鱼和蔬菜)对当地人更长更健康的生活有一定帮助。“日本人的食物只有iPod那么大,它把丰富的能量浓缩成一种紧凑而令人愉悦的大小。”有一些内科医生指出,传说中的冲绳饮食——如豆腐、海藻、鲑鱼和章鱼等,能降低胃癌或动脉硬化的长期风险。不过,也有观点认为,某些日本菜肴含有高盐(味增汤)和生鲜(寿司)配方,可能会让用餐者面临感染幽门螺杆菌的风险。

《美国退休人员协会》杂志称,日本老年人的相对幸福和无压力的生活,可能也是其长寿的原因之一。

不过,研究人员同时指出,长寿是个深奥的谜题,各种现实因素及其对个人健康的影响程度,至今仍未可知。(摘自上观新闻)

## 肿瘤专家总结的十句防癌经

防癌,是很多人关心的话题。怎样才能远离癌症呢?请看国内10位肿瘤专家的防癌经。

### 1. 想不得癌就少生气

中国工程院院士巴德年:我从不主张吃增强免疫力的保健品。我的防癌秘方只有一条——保持愉悦的心情。

研究发现,当一个人在大发雷霆时,身体产生的压力激素足以让小鼠致死。因此,“压力激素”又称“毒性激素”。如果人整天焦躁不安、发怒、紧张、抑郁等,令压力激素水平长时间居高不下,人体的免疫系统将受到抑制和摧毁,让癌症有了可乘之机。

长期生气,可能气出食道癌、乳腺癌、肺癌等。

### 2. 一定要控制吸烟

中国工程院院士孙燕:烟草的危害已经为全球承认,千万不要等到去肿瘤医院再戒,那时就晚了。

90%的肺癌与吸烟有关,可以说吸烟是肺癌的元凶。假设普通人患肺癌的几率为1,大量吸烟的人患癌的几率是普通不吸烟人群的17倍。

### 3. 不吃油炸食品

中国工程院院士郝希山:防癌一定要避免吃过多的高脂、高盐、高糖的食物。比如国外传过来的炸薯条就是这类食物的代表。油炸作为一种极不健康的烹调方式,受到了多位肿瘤专家的抨击。

长期吃油炸食品,容易诱发肠癌、胰腺癌、前列腺癌等。

### 4. 控制体重

中国工程院院士陈君石:“不要满足于正常体重,要在正常范围内尽可能地瘦。”身体中即便是少量的多余脂肪都可能增加患癌症的风险。但我们也不必过分担心,对于超重和肥胖者,即便是很少的体重降低也能减少患癌症的风险。

身体肥胖可以增加患食道癌、胰腺癌、结直肠癌、子宫内膜癌、肾癌、胆囊癌等癌症的风险;腹部肥胖和结直肠癌、胰腺癌、绝经后的子宫内膜癌等癌症关系密切;而腰围和结直肠癌的风险关系也非常显著。

### 5. 甘草是不错的防癌茶

中国科学院院士吴孟超:大家防癌可以喝点甘草茶,甘草有个别名叫“国老”,就像古代社会位高权重的老人家,专门负责调和人际关系。甘草的作用也类似,调和所有药物的作用,能调和解毒,是名符其实的温阳抗癌的药物。

现代药理学也证明了,甘草含有甘草次酸、甘草酸,都有非常好的抗癌活性,因此,甘草具有扶正、温阳、抗癌的作用,是非常好的日常防癌保健的药食同源中药。每天10克甘草,煮水、熬水代茶饮即可。

### 6. 游泳是抗癌良方

中国工程院院士汤钊猷:改造机体的方法有很多,汤院士的实践证明,适度的运动,尤其是坚持游泳特别有效。

研究结果证明,适度游泳的肝癌患者,生存时间长于不游泳和过度游泳的患者。原因在于,适度游泳能提高体内的多巴胺,而多巴胺具有抗肿瘤和免疫调节的作用。

### 7. 每天吃一公斤以上蔬菜

复旦大学附属中山医院院长樊嘉:心态要好,保持规律的生活很重要。因为工作原因,一般我晚上睡5个小时,这个习惯不太好,希望大家每天保证睡眠达到6~8个小时,这非常重要。

饮食一定要注重清淡,我会保证一天所吃的蔬菜在一公斤以上。

### 8. 千万别做“好女人”

著名肿瘤专家、上海中医药大学教授何裕民:二三十年的临床实践我注意到一个现象,就是城市里的女性癌症患者,70%都是好女人。从临床经验看,有三类“好女人”特别容易患癌。①追求完美型,易患消化道癌:处处追求完美,凡事爱较真,常常钻牛角尖;②老好人型,易患乳腺癌、胃癌:过分在意别人的眼光,时时扮演“老好人”的角色,过度压抑自己的情绪,有泪往肚子里咽;③女强人型易患多种癌症:在工作中非常争强好胜,为事业过分拼命,常常熬夜加班。

### 9. 防癌要吃得粗一点

中日友好医院中西医结合肿瘤内科首席专家李佩文:多吃点粗粮很重要,买馒头、买面包,哪个黑买哪个,它含有纤维素。还有,现在使用榨汁机太多,有人榨汁以后把纤维素扔了,光喝汁不行,纤维素很重要。

纤维素可刺激肠蠕动,增加大便量,减少毒素浓度,促进肠道细菌酵解,有利于防癌。粮食太细了就没有纤维素了,跟大肠癌、乳腺癌发生有关。

### 10. 每年做一次体检

中国医学科学院肿瘤医院内科主任徐兵河:20~40岁的普通女性至少每3年要到医院做一次乳腺检查;对于乳腺癌高危人群,年过35岁就要定期进行乳腺B超或是钼靶检查;如果有家族病史,筛查年龄还要提前到30岁,普通人群在年过40岁后则要每年一次检查。

在这里提醒您,体检要有,但没必要过度。

(摘自燕赵老人报)

# 食物分阴阳 吃对才健康



▲资料图

老年人吃饭也是有讲究的,吃什么,怎么吃,吃多少,什么时候吃,这都有说道。吃对了,身体舒服,很难生病;吃错了,各种毛病都会找上门来。有没有简单的方法,可以让我们认识并学会搭配、烹调食物呢?有,那就是给食物分阴阳,利用食物的阴阳来纠正人体的阴阳失衡,为老年人的饮食开方,真正得益于健康饮食之道。

## 1 用食物代替药物来调理身体,从何下手?

曾经有人说,用食物代替药物来调理身体,固然没错,但从何下手啊?比如说,红枣能补血,可同时也生湿热,痰湿体质的人会越来越胖;如果直接吃生枣,吃多了还会伤牙,齿为肾之标,伤牙就会伤肾,肾伤了还能长寿吗?吃药上医院找医生开方就是,而吃饭找谁去开方?况且,平常要吃的东西那么多,什么症状应该吃什么,什么环境应该吃什么,什么季节应该吃什么,什么人应该吃什么,还有怎么吃、什么时间吃、吃多少合适……这番言辞还真是说到了点子上,乍听起来还的确是一件很复杂的事。但是,越是复杂的事情,我们就越应该用简单的方法把它梳理清楚。什么是最简单的方法呢?就是把食物分阴阳。

在食物和人体这一对关系中,人体为阳,食物为阴。因此对于人体来说,所有的食物,它们的基本特质都是阴性的。也就是说,阳是生命,阴是维持生命的营养。只有人体有了营养,才有活得快乐的动力,也才会有与疾病斗争的能量。越是营养丰富的食物,这种阴性的特质就越强。为什么要强调这点呢?因为这是帮助我们奠定健康饮食原则的基础。

“动能生阳”,也就是说运动、活动可以滋生阳气。世上那些野生动物很少得什么脂肪肝、高血压这些流行在人身上的病。为什么呢?因为它们活动量大,所以身上的阳气特别足,吃多少肉都不怕阴气伤身。相反,现在的许多老年人不爱动身体,身体活动少,阳气一般就不足,这时候,如果老朋友还盯着营养丰富的阴性食物不放,当然就会阴阳失衡,很多病就一窝蜂地找上门来了。

## 2 吃什么,吃多少,都要看阳气足不足

一直以来,传统的老年人的养生观念都强调“早吃饱、午吃好、晚吃少”,为什么呢?因为,食物属阴,需要阳气来消化才能转换为能量。白天属阳,人体与自然界相感应,人体的阳气也是在白天比较旺盛。尤其是早上到中午,是一天中人体阳气最足的时候,这时候吃什么都好消化。夜晚属阴,晚上是人体阴气旺阳气弱的时候,此时,吃下去的东西不容易被消化转换,那自然就变成废物在体内堆积起来。

怎样知道老年人阳气不足呢?看三个方面就可以了:第一,年龄。随着年龄的增大,身体的阳气会逐渐减少。第二,运动量。平时很少运动,阳气一定不足。第三,是否怕冷。越是怕冷,身体的阳气越不足。

## 3 四种简单的方法区分食物的阴阳

有一些食物,有比较明显的扶人体阳气的的作用,我们就可以把它们统称为阳性食物(当然,这种阳性是建立在阴性基础上的偏阳性),而除此之外的其他食物,则可以把它们叫做阴性食物。阴性食物是给人体补“水”和补营养的,使能量往人体的下部走。阳性食物是促进我们身体新陈代谢的,使能量往人体的上部走。举例来说,使人发胖的食物是阴性的,使人“长气力”的食物是阳性的;能使人情绪平静的食物是阴性的,能使人精神振奋的食物是阳性的;降火的食物是阴性的,祛寒的食物是阳性的。

摆在我们面前的食物种类太多太多,真的是太难掌握它们所有的功能了,那么,有没有简单一点的方法让我们一下就能掌握呢?有。只要您记住以下四种分法。

一、按食物的寒热之性来分。阳主热,阴主寒。性质寒凉的食物属阴,比如梨和柿子;性质温热的食物属阳,比如龙眼(桂圆)和荔枝。还有一些不太凉也不太热,就称为性平的食物。

二、按食物含水分的多少(水火)来分。阳主火,阴主水。含水量多的食物偏阴,干燥的、晒干的食物则更偏阳。同样是萝卜,白萝卜水分多,胡萝卜比较干,所以白萝卜属阴,胡萝卜属阳。同一种食物,鲜品比干品偏阴。新鲜的香菇属阴,晒干的香菇属阳。

想一想,为什么老年人伤风感冒以后嘴里没味,一点都不想沾油腻的东西?这就是身体的本能反应。因为外面的风邪阴邪已经打进门来了,就不能再吃阴性重的食物了,这样就能避免阴邪里外夹攻。另外,冬天的天时属阴,阳气都藏在体内,相应较盛,这时候,老年人要多吃一些营养丰富的阴性东西来平衡。夏天的天时属阳,人体的阳气都浮在身体表面,体内阴气盛,此时,老年人不吃得清淡一点,如何对得起自己?还有,白天属阳,夜晚属阴,所以人一般要在白天吃饭,夜里睡觉。

总之,阳气就是老年人身体的本钱。老年人能吃什么、吃多少,都要看看自己这个钱包鼓不鼓再说。

三、按喜动的动物和喜静的动物来分。阳主动,阴主静。喜静的动物属阴,喜动的动物属阳。圈养的动物属阴,放养的动物属阳。比如猪肉属阴,羊肉属阳;甲鱼属阴,鲫鱼属阳;关在笼子里饲养的洋鸡属阴,散养的柴鸡属阳。

四、按食物的味道来分(按升降沉浮来分)。阳主升浮,阴主沉降。“升降沉浮”是中医描述药物作用的术语,沉降是往下走,向内收敛,可以滋阴、降火、清热、通便;升浮是向上走,向外开发,可以升阳、提神、发汗、散寒。这些作用与食物的味道有关系。一般味道辛香、麻、辣、甜的,就有升浮(往上走)作用;而味道咸、酸、酸甜或者苦涩的,有沉降(往下走)作用。

掌握了区分食物阴阳的方法,老年人吃饭的时候就能做到心中有数了。所以,只要分清食物的阴阳,身体健康就这么简单。要健康,就要多吃弱阴性的食物。五谷杂粮多属弱阴性的食物,肥甘厚味是比较偏性的食物,相比有偏性的生蔬菜而言,煮熟的蔬菜是弱阴性的,所以健康饮食第一原则就要多吃主食和煮熟的蔬菜。健康的饮食之道,就是把饮食的阴阳平衡不是说今天吃的这顿饭,有几种菜,它们互相之间平衡就可以了,而是指吃下去的所有东西跟身体都要阴阳平衡。

(摘自上海老年报)