

《如何快速变老》的养生启示

视频平台B站为“五四青年节”推出了一个短片——《如何快速变老》，一夜火遍全网。短片的主讲人是中国科技馆原馆长、80岁的王渝生教授。在4分多钟的视频里，王渝生正话反说，以“教人快速变老”的口吻探讨如何对抗衰老。

在专家看来，视频中提到的啤酒肚、失眠等，确实是加速衰老的主要因素。只有针对性地调理个人体质、改善生活习惯，才能延缓变老的进程。

肚子越大，脑子老得越快

在短片中，王渝生笑着调侃：想要快速变老，就要学会留“啤酒肚”。

北京朝阳医院内分泌科副主任医师潘清蓉表示，“啤酒肚”是加速男性衰老的主要因素之一。肚子上的肥肉不仅会损害血管、心脏，还会对大脑产生负面影响，“肚子越大的人，脑子老得越快”。

北京小汤山医院有氧运动中心主任牛国卫补充说，“啤酒肚”有软硬之分。一种是手感偏软的，这种“啤酒肚”相对好减。但如果热量严重过剩，体内脂肪堆积在腹部，引起皮下脂肪过厚，久而久之，腹部就会变硬，这种“啤酒肚”则相对难减。想要减掉“啤酒肚”，最好

的方法是运动，中老年人可选择快走，每次一定要连续走半小时以上才有效。

经常失眠的人老得快

在片中，王渝生提到了失眠的催老效果。在湖北省武汉市精神卫生中心睡眠病区主任张昌勇看来，经常失眠的人，确实老得快。有研究显示，经常失眠者的衰老速度是正常人的2.5~3倍，经常睡眠不足4小时的人还容易生病。

山东中医药大学附属医院心病科主任医师杨传华表示，中老年人失眠是比较棘手的问题，需要长期调养。建议平时常喝助眠茶，准备炒枣仁、益智仁各30克，每天下午四点后，用电热杯装好药材，煮开后温服至睡前。另外，失眠多由心理问题引起，中老年人应放下包袱杂事，多出门社交。

兴趣是最好的抗衰老法宝

在片中，王渝生还分析了兴趣和衰老之间的关系。他说，对任何事物失去兴趣，会让人快速变老。

中国心理卫生协会老年心理专业委员会副主任刘颂表示，一个有兴趣爱好的人，会常把“我喜欢”“有意思”这类积极的话挂在嘴边，心态会越来越

年轻，人也会越来越有活力。

王渝生本人就是很好的例子。80岁的他喜欢发视频做科普，和年轻网友一起聊中国古代的科技文明；他也乐意回母校参加校友会，和年轻人一起交流。闲暇时，他还会陪儿子去骑马，和亲友聚会聊天……这些丰富的活动构成了他的生活日常。

刘颂建议，对老年人来说，年轻时的兴趣爱好一定要坚持，年轻时没有的兴趣也可以逐步培养，如养花、跳舞、摄影等。（摘自《每日经济新闻》）

福建厦门50多岁的黄先生患高血压，时常面色潮红，还伴有头痛、颈肩部

等症。使用高血压药物治疗效果不佳，颈椎病得到治疗后，血压也趋于平稳。医生判断，他的高血压是由颈椎病引起的。近年来，颈源性高血压患者越来越多，并因为血压升高与颈椎病同步发作，常使人忽视了颈椎病这个重要原因。

高血压患者中6.7%属颈源性

厦门市中医院副主任医师林蔚莘说，大部分人头晕，首先选择到神经内科、心内科就诊，经测量血压高，医生就会开降

“200岁”夫妻携手80载

近日，浙江温州瑞安市一对加起来200岁的老寿星夫妻，大办宴席庆祝80周年“橡树婚”，亲友们特地从四面八方赶来，参加他们的结婚纪念日庆典。



步数记录排行榜，他的排名都很靠前。只要不下雨，他就会出门散步，常常一走就是上万步。吃完早饭和晚饭，他还会陪老伴下楼走几圈。

丈夫名叫赵洪来，今年104岁；阿婆名叫陈阿柳，今年96岁。面对很多人关心的长寿秘诀，赵洪来开怀大笑：“糊里糊涂就活到现在了。”赵洪来介绍，家中兄弟姐妹五人，他排行老三，老四93岁，老五90岁。他把长寿的一部分原因归于家族的长寿基因，另一部分则归功于生活习惯。赵洪来拿出手机，打开微

数十年来，赵洪来每天晚上9点睡觉，清晨5点起床，每天保证睡足8小时。饮食方面，他每顿只吃一碗饭，每天要喝二两白酒。“我爱吃水果，坚持喝奶粉。年轻时，我一顿要吃三碗饭，体重只有100斤，现在反倒有120斤了，身上的肌肉更结实了。”赵洪来自豪地说。

孙文静（摘自《钱江晚报》）

血压高可能要先治颈椎病

压药。

数据显示，我国成人高血压发病率27.9%，这里面有6.7%属于颈源性高血压，这类患者能够通过颈椎治疗使血压恢复正常，不需要吃降压药。

由于大家对这方面的关注度不够，导致误诊率很高。有的人即便又接受了颈椎治疗，血压恢复正常后也以为是降压药发挥的作用，依然继续服药。

表现为按摩后头晕好转

林蔚莘指出，血压升高时，如果除了头晕，还出现颈肩部不适、手麻等症状，就要考虑是否为颈源性高血压。此外，颈源性高血压还会表现为心慌心悸、咽部异物感、排汗异常、失眠多梦等，这些属于迷走神经性颈椎病的症状，也会引起血压的异常。

颈源性高血压的一个重要特点就是，只要颈椎病症状缓解，血压就会下降，例如出现头晕、颈部不舒服时，如果

按摩颈后，头晕有所好转，血压也下降，

就是典型的颈源性高血压。

牵引不适合所有患者

颈椎病有广义和狭义之分。狭义颈椎病主要是退变性颈椎疾病引起颈椎神经或者脊髓受压迫导致症状，最常见的是神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病，前者多见上肢的疼痛麻木和无力，后者更多见行走不稳。广义上的颈椎病泛指所有颈部不适，姿势不佳者常见。复旦中山厦门医院骨科执行副主任王晓峰表示，狭义的颈椎病患者最需要医生介入治疗。广义的颈部不适，可以通过运动或纠正不良动作习惯进行改善。

颈椎病的治疗方式包括用药、理疗、手术等，但理疗中的牵引并不适合所有颈椎病患者。比较年轻的颈椎间盘突出群体、颈椎有点反曲或者肌肉疼痛痉挛的患者可以做牵引治疗，后纵韧带骨化、黄韧带骨化等颈椎病，做牵引反而可能导致风险。（摘自《厦门晚报》）

想做胃镜却被送进心内科

近日，河南洛阳69岁的杨先生在“鬼门关”前走了一遭。回想起自己多次拒绝检查及住院，他既后怕又惭愧，对医生充满了感激。这是咋回事呢？

杨先生胃胀了3天后，来医院消化科做胃镜。做胃镜前，医生按常规先安排杨先生做心电图，洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟觉得杨先生的心电图“有点问题”，让他来心内科看看。

杨先生的心电图很明显就是心梗，必须赶紧住院。可杨先生觉得心脏没啥不舒服，扭头就走了。后来，通过联系杨先生的家属，终于说服他来住院，并及时安装了支架。其实，杨先生的病情很严重，心脏前壁心肌几乎失去了活力，全身供血都受到影响，很快会心衰，进而影响生命。

胃胀其实就是心脏在预警，症状为胃肠道不适的心梗患者不在少数。裴冉冉 高鹤（摘自洛健融媒）

健康食谱

材料：猪尾骨500克，杜仲10克，当参20克，枸杞10克，北芪10克，红枣10粒，姜3片。

调味料：盐、糯米酒各适量。

做法：①放猪尾骨入滚水内煮10分钟，捞出泡冷水。②倒2500ml水入锅内煮滚，加入全部材



杜仲补腰汤

料。③煮滚后改小火煮2小时，饮用时加入调味料即可。

走路没力气与肌肉流失有关

散步时，步子越迈越小；爬楼梯时，抬脚越来越费劲……很多人会单纯感慨自己老了，然而很少有人会想到这可能与肌肉流失有关。

广东省中医院大骨科主任林定坤介绍，随着年龄增长，部分人的肌肉逐渐减少，力量也会大幅降低，因此，我常常给病人建议，即便年老了，也要适当保住肌肉。饮食方面，建议大

家平时应补充足量的蛋白质，每周可吃鱼两次、蛋类350克、畜禽肉300~500克。

中医认为，脾主四肢，所以要适当调理脾胃。不少药食同源的中药材都有益气健脾的功效，例如五指毛桃，其有健脾益肺、舒筋活络的功效，经常用它煲汤喝对预防肌少症有一定作用。

（摘自《快乐老人报》）

手机追剧引发角膜溃疡

武汉的童女士用手机连续追剧14个小时

为您提醒

影对眼睛造成持续刺激，损害眼球泪膜层，引起干涩、刺痛等感觉。此时，很多人会不停地揉眼睛，更是加重了感染风险，从而造成角膜溃疡。

武汉爱尔眼科汉阳医院眼表及角膜病科主任牛晓光解释，手机屏幕上不断变换的光

（摘自《武汉晚报》）

学做“招财猫”改善“手机肩”

有些人睡前躺在床上想刷下手机，结果一刷就是两三个小时，久而久之就产生了肩部不适——“手机肩”。

广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师陈维介绍，“手机肩”主要表现为肩部疼痛，严重者可出现颈肩部弥散钝痛、上肢麻木、发凉发胀、无力等症状。近期，康复中心门诊就接诊了好几位这种类型患者。如果长期不调理，会造成肩部的不

适或功能障碍。

要缓解“手机肩”的症状，需要想办法解决胸大肌和肱二头肌的压迫和牵拉。方法有二：

1.热敷局部疼痛区域，可以用热毛巾局部敷胸大肌与肱二头肌两分钟；2.坐位抬手屈肘，做“招财猫”的动作，10个一组，共3组。生活中，要避免侧躺或俯卧玩手机，玩手机不要超过一个半小时。

陈辉（摘自《羊城晚报》）

喝五花茶清热祛湿

气温高湿气盛，部分人容易出现头重如裹、肢

为您支招

水泡洗一下，然后放入锅内，加水三碗，煮沸后再慢火煎20分钟，倒出药液，去药渣，最后加适量蜂蜜调味即可。如果有肝气郁结、烦躁易怒的情况，可加玫瑰花，去掉金银花。需要提醒的是，金银花、菊花性质比较寒凉，脾胃虚寒（食欲不振、易腹泻）者不宜饮用。

具体做法是：取菊花、金银花、鸡蛋花、槐花、木棉花各10克（均为干品）。将五种花用开

（摘自《广州日报》）

