

# 日野原重明 工作到 105 岁的老人

日野原重明是日本名医，在 106 岁去世前，他一直坚持工作。在多次演讲中，日野原重明分享了百岁人生中的五个体会。

## 尽全力去活

日野原重明说，自己在准备退休那年遭遇了劫机，被解救后平安生还，他便把接下来的人生看作别人赋予的，认为只有快乐地度过，才对得起别人的付出。此后，他每天一睁开眼都会尽全力去活，什么事都想尝试，身体也更多地动起来。他这种心态积极又阳光，是对自己愉悦的接纳。其实，无论青年人还是老年人，只要明确面对生活的态度，就不会再被鸡毛蒜皮的事困扰，才能把重心转移到有意义的事情上，少了抱怨和绝望，多了活力和动力。

## 温馨提醒

下面这三种忌口方式，是典型的错误观念。

**误区一：**血脂高忌口肉类。为了控血脂，很多人把肉、鱼、蛋、奶等高蛋白的食物全部纳入忌口清单中。其实，这不但不利于疾病好转，反而会因营养不良加重器官的衰竭。即使血脂异常，也应适量食用动物性食品，优先选择鱼虾、

## 永远做新的事，永远不会老

日野原重明紧跟潮流，有自己的社交网站，且常常更新。用他的话说，是“永远做新的事，就永远不会老”。选择一个新的学习内容，多数得于偶然，比如日野原重明看过一本好书，就有了把它改编成音乐剧的想法，于是 88 岁时他成了剧作家。当他患肺结核卧床休养时，因为无聊在白纸上画起五线谱，那一年他便学会了作曲，并发现音乐疗法。

## 少吃一点，多动一点

从 30 岁起，日野原重明一直维持着 60 公斤的体重。他秘诀的头一条，就是健康饮食：每天早餐喝一杯果蔬汁，并在里面放一匙橄榄油，这种自制饮料能稳定胆固



日野原重明

醇，又补充能量；然后喝一杯加了大豆卵磷脂的牛奶，吃一根香蕉，配一杯咖啡。他午餐量很少，只吃几片饼干及一杯牛奶。晚饭相对丰盛，每周吃两次没有油的牛排，其余 5 天选择鱼类，再搭配一大盘蔬菜，如莴苣和花椰菜。日野原重明强调，饮食上不用太苛刻，今天多吃一点，过几天少吃一点就好。需要坚持的准则是，每餐比八分饱再少吃一点，要少吃甜食。运动方面他从来不偷懒，尽量给自己多创造锻炼的机会，比如坚持不坐电梯，走路常

两步并成一步，每周雷打不动地跑步等。不过，每个人体质不同，身体状况差异也很大，应量力而行，选择适合自己的生活方式，并固定下来形成习惯。

## 培养面对死亡的勇气

作为一位看尽生死离别的医生，日野原重明在 1983 年写了《如何活出死亡》一书。他领悟到，“医生不只是一要挡在疾病前面，更要有与患者一同承担死亡、面对死亡的勇气与感性。”于是，他积极推广安宁照护，陪伴没有治愈希望的患者走完人生最后一程，给他们提供身、心、灵的全面照顾，让他们安静、有尊严地逝去。他说：“生因死而有意义，老年依然是实现自己的大好时期，身体的疾患可以磨砺人性，死亡让我们的智慧存留人间。”

海涛/文

## 三种典型忌口方式得不偿失

禽肉等。

**误区二：**感冒时忌口鸡蛋。很多人认为感冒发烧了不能吃鸡蛋，否则会加重病情。其实，这种担心是多余的。感冒时吃鸡蛋，的确会使体内产热增多，但这种热量的影响是微乎其微的，不足以引起体温剧烈波动或延缓感冒康复的时间。相

反，感冒发烧时，人体能量消耗较大，抵抗力下降，适当补充鸡蛋等蛋白质比较高的食物，对身体的恢复是有好处的。

**误区三：**患糖尿病忌口水果。如果近期血糖控制不平稳，最好先不要食用水果。如果空腹血糖控制在 7 毫摩尔升以下，餐后两小时的血

糖控制在 11 毫摩尔升以下，糖化血红蛋白控制在 7.0% 以下，满足这三个条件时是可以食用水果的。具体来说，糖尿病患者每天可吃净重 150-200 克的水果。为了安全起见，可以分别在吃水果前 2 小时和后 2 小时自测血糖。

于康/文

## 保健支招

### 改善心肺功能 试试两个动作

凡是有节奏、全身性、时间较长的有氧代谢运动，都有助于心脏功能的提升，比如爬楼锻炼和下蹲运动。

上下楼梯能够增加人体肌肉的活力，促进细胞的新陈代谢，增强心血管系统和呼吸系统的功能，可以每次 15 分钟以上，每周三次以上。下蹲时锻炼大腿肌肉，也对心脏有刺激作用，每天锻炼 2-3 次，每次下蹲 36 次。下蹲幅度因人而异，身体较好者可以全蹲，停 1-2 秒再站起来；中老年人可以半蹲，甚至只略微屈膝，逐渐加大下蹲幅度。

陈维/文

## 食疗宝典

### 蜂蜜茶治咽喉炎



蜂蜜茶具有清热解毒、消炎润喉的功效。取茶叶 5 克，蜂蜜适量，将茶叶纳入纱布袋内倒入开水冲泡，稍凉后，加入蜂蜜搅匀，每隔半小时漱口，并慢慢咽下。每日数次，连服 3-5 日。治疗期间，忌食辛辣刺激性食物，一般咽喉炎当日即可见效。

王和/文