

■ 名医养生 ■

刘柏龄 长寿关键靠自己

刘柏龄 (1927-2022), 长春中医药大学附属医院主任医师、教授、研究生导师, 第二届国医大师。

刘柏龄生前身体硬朗、走路稳健、头脑清晰。同事、亲朋好友们经常向他讨教“养生方法”, 请他讲讲健康长寿之道。他总结出一条“硬道理”, 那就是长寿关键靠自己。无论是从心理的自我调节还是饮食、生活习惯的自我调控, 都需要发现和找到适合自己的习惯和方法, 然后持之以恒。

■ 细推物理 不为浮荣

刘柏龄认为要保持良好的心态, 就要正确对待自己、正确对待他人、正确对待社会。其中最难的就是正确对待自己。自己的人生定位要准确, 不要越位, 也不要错位, 要



刘柏龄

能真正地了解自己一生中究竟想干什么, 能干什么和怎么干, 这很重要。人贵有自知之明, “知人者智, 自知者明”, 明比智要难。刘柏龄永远铭记年少时母亲经常和他说的一句话: “学医, 要学好医才行, 必须靠技术吃饭, 要记住‘技术至上’, 只有这样你才能一生无忧。”正是心中常记这句话, 他一直准确定位自己, 老老实实做人, 踏踏实实做学问、行医。他非常喜欢杜甫的一句诗: “细推物理须行乐, 何用浮

荣绊此身。”此话也道出了刘柏龄的心声。也正是怀着这样的心态, 他在半个多世纪的时光中积极地行医, 专心致志地搞技术、搞科学研究。淡泊名利, 坦然做人。

■ 量力而行 适可而止

根据多年的临床观察和数据调查, 他深知不健康的生活方式是一切疾病的罪魁祸首。所以他每天都在清晨6点以前起床, 然后到户外打太极拳、散散步, 既锻炼身体, 又呼吸新鲜空气。约20分钟后, 回房间再做些上班前的准备, 吃早餐, 然后在7点半左右乘班车上上班, 投入一天紧张而充实的工作中。这样的生活习惯, 一坚持就是几十年。下班回家后, 他最大的爱好是看书, 在读书中, 淡泊宁静, 洗涤灵魂, 感受美好

人生。刘柏龄的饮食习惯是早餐吃饱, 午餐吃好, 晚餐吃少。在饮食上, 他不是为了故意保养而保养, 或者这也忌口那也忌口。刘柏龄的观点是: 什么都吃, 适可而止。

■ 家庭和睦 发挥余热

刘柏龄认为晚年家庭和睦, 环境融洽也是健康长寿的重要因素。他育有一儿两女, 儿女们也都步入了“不惑”或“知天命”的年龄, 孙女、外孙们有的也成了家、有了孩子。在这个四世同堂的大家庭里, 家庭和睦、儿女孝顺、互敬互爱, 让刘柏龄的晚年家庭生活充满了温暖和幸福。刘柏龄常说, 人到晚年, 一定不要闲着, 生活安逸不等于饱食终日。要不辞辛劳, 量力做一些事情, 让自己的生活充实起来。

张宏/文

■ 温馨提醒 ■

一般认为, 我国女性更年期的年龄为40~60岁。调整饮食结构, 注重膳食营养, 能够缓解更年期诸多不适症状。具体来说, 有6点注意事项:

控制好能量摄入。进入更年期, 女性机体内的各项功能都开始减弱, 再加上活动量减少, 导致基础代谢普遍降低, 身材会臃肿走样。因此, 要控制好能量的摄入, 避免中年

“发福”。

保持适量蛋白质的摄入。更年期卵巢功能退化, 体内性激素降低, 一些组织器官功能也随之衰退, 要缓和这种退化, 并维持其功能, 更年期女性就需要保证适量蛋白质的摄入。

严格控油。更年期女性雌激素水平下降, 调节血脂的作用减弱, 往往会出现高血脂的状况。因此, 应该在平常的饮

食中严格控制油, 并在控油基础上多选择含 $\omega-3$ 不饱和脂肪酸的植物油。

摄入足量的维生素。应该特别注意维生素D的补充, 因为它可以帮助更年期女性增强免疫力, 提高机体的抗病能力。

保证足量钙元素的摄入。这主要是因为更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量

降低, 容易引发骨质疏松等症。在饮食上, 更年期女性可以多吃牛奶、酸奶、豆制品等含钙高的食品。值得提醒的是, 食物中钙磷比例达到1:1时, 能更加有效地促进钙吸收。

饮食清淡。由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应, 所以更年期女性饮食要尽量清淡, 同时戒烟、限酒, 少饮浓咖啡。

王辉/文

更年期饮食要注意六点



仿荤素菜是否健康

现在有很多素菜馆打着养生、减肥的口号卖一些仿荤素菜, 除了我们熟悉的素鸡、素鸭, 还有素虾仁、素猪肝, 甚至素鱼翅、素鲍鱼、素海参等。

什么是“仿荤素菜”

仿荤素菜就是用非动物性原料加工制作出与荤菜的外形、色彩、口感甚至口味都极为相似的一类素菜。例如用生面筋、藕、湿淀粉等原料代替猪排骨制作的茄汁“排骨”。

仿荤素菜真的健康吗

首先来说原料。仿荤素菜所选的原料, 基本上是一些与某种荤菜形态相似的素料。例如: 面筋、豆腐皮、土豆、山药、豆腐、魔芋、香菇、冬笋等。这些原料含有蛋白质、不饱和脂肪酸、糖类、膳食纤维、维生素、矿物质、多糖等成分, 不含或仅含少量饱和脂肪酸和胆固醇。过多摄入饱和脂肪酸和胆固醇可增加患心血管疾病、肥胖的风险。而摄入较充足的膳食纤维、矿物质、抗氧化物质等, 有助于降低肥胖、高血压甚至胃癌、结肠癌的风险。因此, 适当增加植物性食物的摄入, 特别是对于那些平时偏肉食, 或是已有肥胖、心血管等疾病的人来说是有积极意义的。当然, 不同食物营养各有特点, 只有食物多样化才能营养全面。例如, 有些仿荤素菜缺乏新鲜蔬菜水果中富含的维生

素C, 便可以和新鲜蔬菜水果一起搭配来实现。

不必担心仿荤素菜添加剂过量

仿荤素菜在制作过程中是否需要使用添加剂, 也是不少人关心的问题。例如, 使用大豆制品来仿制荤菜, 又要求它有可口的香味, 那么只有添加相应的食用香精才能实现。一般来说, 对于食用香精香料, 无需过分担心过量使用带来的安全问题, 这是因为, 这些食用香料、香精在使用过程中具有“自我设限”的特性, 简单来理解就是, 加一点就很香, 如果加太多, 它的香味会令人难以接受。当然, 究竟使用了哪种添加剂, 是否食品用的添加剂, 加了多少, 消费者往往不知情, 这就要看商家的良心了。仿荤素菜采用非动物性原料, 在营养、健康方面, 有其积极的一面。但如果过分追求与荤菜接近, 而背离健康的初衷, 就是不应该的。建议在制作素食时, 尽量保持食物的自然状态, 避免过度加工。

李萍萍/文

