

生活·时尚

## 积极健康生活 努力争取长寿

□张田勘



近日,世界卫生组织发布《2014年全球非传染性疾病现状报告》,报告指出,2012年共有3800万人死于非传染性疾病,其中42%的人,即1600万人的死亡是本可避免的过早死亡,比2000年过早死亡人数1460万人要多。在中国,每年超过300万人过早死亡。

世界卫生组织认为,包括中国300万人在内的全球1600万过早死亡者都是可以避免的,因为他们都是在70岁之前死于心脏病、肺病、脑卒中、癌症和糖尿病等非传染性疾病,如果采取良好的生活习惯,是可以避免过早死亡的。

世界卫生组织开出的避免过早死亡的药方有两个方面,一是公共卫生管理,即政府负有责任;二是人应采取健康的生活方式。这两个方面说起来容易,做起来也容易让一些人产生宿命论——健康和寿命都是上天决定的。

不过,健康的生活方式是掌握在自己手中的。尽管大环境不容易,但个人是可以选择健康的生活方式的,归纳起来就是五大基石:健康膳食、合理运动、戒烟限酒、劳逸结合和心理平衡。也有专业人员提出,每年定期体检也是避免过早死亡的重要因素,因为及早查出疾病,可以及早治疗并取得较好的疗效和及早康复。尽管大环境

禁不了烟和酒,但自己能戒烟限酒也能保持身体健康和避免过早死亡。

但是,现实的一些情况也让人相信,即便个人选择的是健康的生活方式,也逃避不了过早死亡,因为基因决定了一个人的生老病死。美国约翰·霍普金斯大学医学院教授伯特·沃格斯坦等人进行了一项研究,在他们选择研究的31种癌症中,22种癌症与“运气不好”的基因突变有关。

当然,当基因和遗传决定了一个人早晚都会患癌症时,也可以通过良好的生活方式来避免过早死亡。

基因固然是内在因素,但是内在因素要发挥作用,需要外在因素的诱导和触发。这在大量疾病的遗传和分子原因研究中已得到证实。基因的作用只占30%左右,更多的因素在于外部环境和后天因素,二者要占70%左右。即便只考虑基因的作用,致病基因也需要在其他基因和分子的启动下才能表达和发挥作用,这些因素统称为触发基因表达的扳机。即便一个人的DNA中含有致癌基因,也需要DNA的异常甲基化才能致癌。

另一方面,即便自己的家族有癌

症遗传的基因,而且也确认自己携带有致癌基因,如乳腺癌的BRCA1和BRCA2基因,也可以通过良好的生活方式,如每年体检并提前采取防治措施,避免癌症的发生和早死。美国著名演员朱莉的母亲患癌56岁时就死亡,而且经过检查也发现母亲把BRCA1基因遗传给了朱莉,她患乳腺癌和卵巢癌的几率比较高,分别是87%和50%。因此,朱莉先从几率最高的乳腺癌防治开始,主动切除乳腺,并进行乳房再造。这种做法可以避免患癌和早死。

此外,更让人难以逾越的避免过早死亡的另一个鸿沟是心境或个性。任何疾病,尤其是癌症、心脑血管病都与个性有着千丝万缕的联系。性格即命运的另一种解释就是性格即健康。对此就有人认为江山易改,本性难移,养成健康的性格以避免过早死亡并不容易。不过,研究人员也提供了科学的解释。只要改变生活和工作环境,就可以改变性格。而且,随着年龄增长,人的性格还会越变越好,这也符合孔子对性格变化的解释,40不惑、50知天命、60耳顺。所以,改变致病人格或性格虽然是缓慢的,但也是可能的。

如果从公共卫生和个人生活共同采取措施,避免过早死亡、争取健康长寿并非不可能,而是大有可能的。

世相·杂侃

## 跟风与追风

□吴莉莉

鱼摊水盆边截块破纸,上写“河鲫鱼”。“鲫”字看着不像,却想不出错因,怔了一会才知左右弄反了。现在难得写字,我也偶尔提笔忘字。如今除了中小学生书包里必备文具外,找人要纸、笔都难。人际间联系很方便,电话、短信、微博,还有炙手可热的微信,唐代王勃诗句“天涯若比邻”,现在看来真不夸张。不过忘字犹如数典忘祖,想来可怕,怪谁?都是信息时代惹的祸。

适应潮流才能进步,墨守成规要被淘汰。早上谁还会拎炉子到后弄堂门口劈柴火、引纸生火?不行的,柴火、煤球你都无处去买。顺应潮流也不易,想当初我不愿学电脑,那还是“苹果286”时代,领导逼大家进计算机房上课。几堂课下来,听得云里雾里的,头脑很恍惚。我更是除了开机、关机,什么都不会。众人自暴自弃:不学了。又都要点面子,便互相安慰:“六十岁学吹打,准!”抗拒最终还是不成,后来我总算懂了点皮毛。潮流来了势不可挡,它卷着你们往前,没有退路。信息交流方式日新月异,只能跟风虚心学习。

凡事也不能一味跟风。譬如买私家车,汽车于我非必需物,这股风就不跟。家有两个轮盘的20英寸小车,环保、省钱,还能锻炼身体。最看不懂的跟风是现今男人的发型,不说将头发染成五颜六色,仅发型而言,真叫莫名其妙。有人头顶上仅留块圆黑盖,余下头皮全泛着青光;有的头发剃一半留一半,呈阴阳状;有的仿球星小贝哥,弄个鸡冠样……至于梳小辫、留长发的,早都落伍啦。从前缺钱,为省点剃头铜钿,自家买推剪,寻块旧布做围巾,邻里、同事间互相剃头,这事寻常见惯。初学者手艺差些,旁观的就会取笑;这头剃得像只“马桶盖”。再说“文革风暴”初起,给“牛鬼蛇神”强制理发,揪牢头皮乱剪,一块青一块白,一半有一半无。叫你出不了门,还“勒令”不许戴帽子。蒙受奇耻大辱的含冤者因此而自尽的,不在少数。现在,这阴阳头型竟成了时尚,这风也有人跟?我忍不了。

最近有点烦,因为不会用微信。先后遭熟人一个个嘲过来:依“微信”也不会啊?接着,是被迫接受强制培训:“喏,记牢!只要在手机里装个什么什么的,就可以了……”大有再不加入微信圈就要被抛出地球的危险。善意我心领,行动却没有。理由很简单:眼睛不好。有老同学说,他每天看微信要五六个小时,早上张开眼就翻手机。太奢侈了,生命有限,时不我待。窃以为:读书益于读“机”,每天翻阅纸质的书报多赏心悦目,我在地球村的根基一样扎实牢牢。

风还有“跟”与“追”之别。前两天,朋友发来的邮件,邀我加入“领英”圈。“领英”为哪路神仙,我不懂。碍于朋友面子,不能不睬,便按界面的提示操作,最后却不了了之。谁知第二天,远在加拿大的学生发来“妹儿”,说是看到老师也入圈了很高兴,以后联系更方便。他高兴,我却糊涂:界面上尽是洋人头和洋文,在“圈”瞎转,犹如入八卦阵,进得去出不来。最终只好晾在一旁边不睬它。后来虚心请教过计算机专业的硕士小朋友,方知“领英”乃职场圈中的游戏。世界之大,精力有限,这股风追不起,只是有点愧对邀我入围的朋友。

跟风跟主流,追风不盲目。看到卖鱼的写错字心里不舒服,那是因为自己还有识几个字的底气在;入微信圈之风,我并不想跟,因为智能手机这东西我还玩不转,没有底气。但是,这两天出现新风向:每天雷打不动给我发电子邮件的两个老邮友,一夜之间突然“伊妹儿”断流!毋容置疑,他们是转进微信圈了。我固然知趣,不去探问究竟,而这圈子越滚越大,且势不可挡,怎么看待这股风,“Yes”还是“No”?我真有点儿站立不稳了。

闲情·逸致

## 杏花春雨

鲁南 摄



健康·妙招

## 如何预防腰椎间盘突出

□叶雪菲

腰椎间盘突出在许多人眼中是属于中老年人的疾病,然而,现在有很多年轻人,尤其是上班族也纷纷“中招”。专家指出,腰椎间盘突出症是在退行性变基础上积累伤所致,积累伤又会加重椎间盘的退变,因此预防的重点在于减少积累伤,也就是规范日常生活中的各种姿势。

那么,什么才是正确的日常生活姿势呢?专家表示,从静止到运动状态的姿势都有讲究。

坐姿:坐椅子时应注意尽量将腰背部贴紧椅背,椅子尽量拉向桌子,缩短桌椅间的距离。高度适合的坚硬椅子比沙发或矮凳更适合人体,靠背向后倾斜120度时,椎间盘的压力最小。汽车驾驶员可以

在腰后垫一个腰垫来减少腰椎的压力。

站姿:要注意保持脊柱的正常弧度,养成收腹挺胸的习惯。

运动技巧:当进行负重训练时,应先稳定好身体,下颌微收,沉肩挺胸,腹部收紧,这样才能使训练更安全、更有效。平日在进行力量训练时,要注意腰、腹部肌肉的均衡发展,强化核心部位的力量,从而达到保护腰椎的目的。

搬东西的姿势:在平常工作和生活中搬动重物时,不要直腿弯腰,应该直背下蹲,将重物尽量靠近身体,用腿部的力量抬起它;如需将重物放于身后,一定要先转过身,再放下,而不要图省事抬着重物旋转躯干。



## 抓炒鱼片

□李兴福

原料:小黄鱼750~800克,马蹄100克,葱20克,姜10克。

调料:植物油500克(耗油80~100克),糖20克,醋30克,料酒10克,生抽酱油10克,干生粉15克,鸡蛋一只,盐、湿淀粉各适量。

制作方法:将小黄鱼去头去鳞,开肚洗净。从鱼背部片开二字,再片掉鱼龙骨,再片去鱼肚胸骨,鱼皮不要去掉。购买小黄鱼一般500克8~10条,片成鱼肉,每片约二寸长一寸宽模样。片下鱼骨和鱼肚胸骨,鱼肉片上修下鱼尾,肉条等留着另用。将片下鱼片放碗内,加料酒、盐适量,轻轻用手抓几下,再将一只鸡蛋敲在鱼肉内拌匀,放生干粉拌匀待用。这行话叫上酱,而且叫大上酱,因为生粉放得比较多,如肉丝、鱼丝等上酱油粉少,叫小上酱。马蹄洗净,将皮修掉片成片,约一只马蹄片三片,葱洗净切葱段约8分长,姜切指甲片。小碗一只,将所有调料配好在碗内。锅上火烧热,放油烧2分钟倒出,再将锅烧热(这叫滑锅,烧好菜这一关一定要做好),再放油烧5~6成热时,将鱼片逐片下油锅炸,一般这些鱼肉分三次下油锅炸,一般这些鱼肉分三次下油锅炸,因为家里火小,以防鱼片相互粘在一起,炸到有点浅黄色捞出,等全部炸好后,将油锅烧到7~8成热时,将第一次炸好的

鱼片再复炸一次,但要注意的是分两次复炸,防止热油要浮出锅外(发生事故)。炸至鱼成硬金黄色捞出,等油烧热时存余的鱼片再下锅炸,这时动作要快一点,将全部鱼片炸好后捞在一起,油倒在油桶内,锅内留30克,将葱姜下锅煽一下,快速将碗汁下锅烧开,将炸好的鱼片下锅推翻两下,使汁紧抱在鱼上,快速装大圆盆内,即成上席。

特点:色泽金黄,入口香酥带脆,酸甜鲜美,无骨无刺适合老人食用。

此菜是传统名菜。据说清朝慈禧太后吃过之后说此菜好吃。再传到社会上在制作上有所改进。

友情提示:在第二次复炸时,油温要高一点,使鱼外脆内嫩,加上酸甜香酥脆的特点,但千万防止热油浮出锅外。不用小黄鱼,大黄鱼、桂鱼、青鱼都可制作,用同样的方式。

坐姿:坐椅子时应注意尽量将腰背部贴紧椅背,椅子尽量拉向桌子,缩短桌椅间的距离。高度适合的坚硬椅子比沙发或矮凳更适合人体,靠背向后倾斜120度时,椎间盘的压力最小。汽车驾驶员可以

在腰后垫一个腰垫来减少腰椎的压力。

站姿:要注意保持脊柱的正常弧度,养成收腹挺胸的习惯。

运动技巧:当进行负重训练时,应先稳定好身体,下颌微收,沉肩挺胸,腹部收紧,这样才能使训练更安全、更有效。平日在进行力量训练时,要注意腰、腹部肌肉的均衡发展,强化核心部位的力量,从而达到保护腰椎的目的。

搬东西的姿势:在平常工作和生活中搬动重物时,不要直腿弯腰,应该直背下蹲,将重物尽量靠近身体,用腿部的力量抬起它;如需将重物放于身后,一定要先转过身,再放下,而不要图省事抬着重物旋转躯干。

男左女右

## 为什么当初感受不到对方的好?

□夏军

离婚之后他们很少联系,都是通过孩子知道对方的一点点信息:他还是单身,工作好像有了些起色;她挺快乐,每天很充实,人好像也变得年轻了。

再次相见,是在离婚四年后的儿子的毕业典礼上。儿子成绩优秀,获得了优秀毕业生的称号,被选为代表,学校邀请他的父母参加毕业典礼。他俩听说后,先是高兴,然后是犯愁:难道要和对方一起去?儿子说:你们必须一起去!

儿子特意从省城回来,买好了车票,一家三口又聚在了一起。毕业典礼不用详说,他们表现得很完美,标准的幸福之家,儿子很满意。中午,他们一起吃饭,儿子很兴奋,不停地发起话题,气氛融洽。他嫌她唠叨叨叨,她嫌他胸无大志;他嫌她做的饭难以下咽,她嫌他一身的臭毛病,都在心里怪自己,当初怎么就看上对方了呢?真是中了

其间他发现一个现象,原来她吃

饭时总爱砸巴嘴,弄出很响的声音让他讨厌,说了不知道多少遍,她就是不改。可是今天,他感觉她吃饭时很文明,砸巴嘴的毛病没有了。

她也有感触,以前他每次吃完饭,也不管别人是否吃完,在饭桌上就开始剔牙,恶心极了!为此她没少和他吵,可他依旧我行我素,好像故意气她似的。今天她发现他吃完的时候,刚要伸手拿放在桌子上的牙签盒,又缩了回去,还偷偷地看了她一眼。

饭后他们就要返回家了,儿子又为他们买好了车票,把他们送上车。身旁没有了儿子,气氛一下子有点尴尬。不知道是不是有些累,她有点头疼,却不好意思说。他好像看出来了,侧过身子和旁边的乘客商量:能不能让她靠窗坐一会儿,她有点晕车。

不一样的心态就有不一样的婚姻。也许,只有当我们懂得包容的时候,才能领略到真正的幸福!

## 香椿

□沈芸

“不时不食”,对于民以食为天的我们是真理。今年的元宵、惊蛰就差一天,前后脚。吃货们都是急性子,马上要尝春了,焦(晃)老爷子是北方人,他家阿姨小陈买来香椿,一吃味道不对。他太太晓黎在语音里问我,我本能的反应:时间不到,是暖锅里的,涩苦的,不好吃……老克勒的嘴巴到底是什么厉害!

我不觉得以前的江南人爱吃香椿,南北现在不分家了。而在北京,春天里吃香椿是件大事。从前我们住的胡同四合院里,几乎每家每院必栽一棵香椿。我们先后住过三个四合院,在我的印象中,都有一棵香椿树,此外,还有一棵枣树。这似乎是很多老院儿的规矩,“天棚、鱼缸、石榴树,先生、肥狗、胖丫头”形容的是老北京人日子的美满,但这份小日子是离不开这两棵树的。春天,把铁钩子绑在竹竿上钩香椿芽,秋天,小孩儿们爬到树上打枣,大家忙着在地面上捡,那才是四合院里的乐趣。要不然鲁迅怎么会写出“在我的后园,可以看见墙外有两株树,一株是枣树,还有一株也是枣树”的名句?

住过四合院的人才会懂,院子里花木的种植是有规律和规矩的,香椿枣树之后,是海棠、丁香和石榴,再讲究,要种棵葡萄藤,当然,如果是我一定要种棵紫藤。所以开春后,老院儿里每天都会有惊喜。清明前后,从树上现摘下来的香椿芽,用小刀儿在后根部稍稍一削,一股香椿味儿直面而来,这样一盆香椿炒鸡蛋,端上桌瞬间就会被抢光。炸香椿鱼儿,在粮油匮乏的时代是道奢侈的菜,面拖香椿芽后用油炸,很费油,而且油温的掌握很要紧,挂糊也很关



高  
标  
准  
高  
起  
点  
高  
质  
量  
创