



养生达人 第⑪期

103岁张振馨的长寿秘诀:

多找乐少埋怨

文/片 岳惠惠 实习生 刘慧慧 通讯员 姜小妮

百岁是人们对长寿的最高评价,活到百岁也是很多人的愿望。如果身边有一位百岁老人,总是会被当成宝贝一样地护着,张振馨老人就是烟台市芝罘社会福利院的宝贝级人物。张振馨老人今年103岁,5月8日,记者采访了这位百岁老人。

幽默老人 早年辛苦心态宽

在见到张振馨老人之前,烟台市芝罘社会福利院的工作人员就告诉记者,这个老太太极其幽默,经常能逗得身边的人开怀大笑。除了耳朵有点听不清外,身体其他情况都很好。

刚到张振馨老人的房间,记者就见识了老太太的幽默。工作人员告诉老太太:“记者来采访采访你,再给你照张照片

放在报纸上,让全烟台的人都能认识你。”张振馨老人故作不懂地说:“挂我的照片干什么,我又不找对象,应该挂你们的照片,好找对象。”一句话逗得在场的人都哈哈大笑。

工作人员介绍说,张振馨老人是福利院里的“红人”,从来不会因为自己的年龄而摆架子,而且她的幽默细胞会感染到身边

的每个人,让人不自觉地就快乐起来。张振馨老人虽然今年已经103岁了,但是记忆力却出奇得好,能记住每个与她打过交道的人。记者采访时,张振馨老人的外甥女也恰好在探望老人。她告诉记者,老太太记忆力很好,脑子也不糊涂。两三年前她能记住亲人们的电话号码,现在可能记不那么清楚了,但是记忆力仍然



精神矍铄的张振馨老人

比这个岁数的老人要好。

早年张振馨老人过得很快乐。3岁的时候她就被母亲卖去给有钱人家当丫头,小小年纪就开始给人刷碗、捶腿。解放初期丈夫去世了,为了养活老母亲,已经四十五岁的张振馨老人开始帮人推磨,“我推十斤粮食人家就给我一斤,有的人心好,就会把

麸子也给我。那时候我都只吃麸子,粮食放着留给母亲吃。”后来,老人回忆起来总说:“我那时候想得开,不觉得多累多难,我推磨的时候还会唱着小曲。”正是这份乐观的心态让张振馨老人身体健康地走到了今天。后来,由于老人一生没有生育儿女,老了就在福利院安了家。

聪明老人 朋友不少爱聊天

“在这里真是在享福,刚来的时候就带着去做了全身的检查,一点儿毛病都没有。”张振馨老人说。“在这他们都对我很好,吃的也很好。每天早上吃鸡蛋,中午鱼、排骨很多好吃的,晚上睡觉前还要喝奶。”喜欢热闹的张振馨老人

经常会和邻居凑在一起聊聊天,说说笑笑,俨然就是一枚开心果。采访中,有两位老人来找张振馨老人玩,其中一位告诉记者,老太太的脾气特别好,从来不摆架子,与周围的人相处得也很好。而且张振馨老人特别聪明,年轻的时候不

认识字,现在看电视的时候都能学着认字,特别能跟得上时代的潮流。

“有一天我早晨来看看她,想帮她叠被子,结果她就是不让我动手,自己把被子叠好了。”张振馨老人的邻居七十来岁的王老太说。因为老太太听力不好,所以记者在与其他老人交流的时候,张振馨老人在旁边打趣说:“不要讲我的坏话啊!”张振馨老人自己能动手的事情从不麻烦别人,有时候衣服都自己偷偷就洗了。

“自己能做的事尽量不麻烦别人,活动活动对身体也有好处。”“在这里吃得饱睡得好。我每天睡得都很早,新闻联播看不完就睡着了,不过早晨起得也很早,三四点左右就起床了。晚上起夜后再回到床上的时候就能马上睡着。每天中午会休息一个小时,下午有精神与邻居聊天。”老人说。

乐观老人 天天都有好心情



老人和邻居们在一起

张振馨老人的堂姐是活到105岁时去世的,所以她们家长寿也是有一部分的遗传基因。在与张振馨老人的交谈中,记者发现,她能成为现在的“百岁老人”,遗传并不是全部原因,老太太的健康哲学有更重要的作用。

张振馨老人是一个幽默的人,幽默的人都是乐观的人,对遇到的事情能一笑而过。老人即使早年的时候遇到了那么多坎坷,依然能用乐观向上的心态对待自己和周围人,这和长寿是有关系的。“命就是这样,我愁眉苦脸是过,开开心心也是过。”张振馨老人说。“认命”在大多数人看来都是消极的处事方法,但是如果换个角度想,对遇到的事情不强求,相信命运都是公平的,又何尝不是一种乐观的想法。“如果一个人转圈数落周围人的不好,那肯定就是自己不好。如果别人做的不好不对了,那我也不会说,因为你埋怨别人的时候,别人说不定也在埋怨你。”这是张振

馨老人的人生哲学,那么何尝不能为我们所用呢?用积极的心态看待生活,对生活少一点埋怨,就会发现生活很精彩,精彩的同时也健康了身体,何乐而不为呢?

◎招募令◎

生活中的您是“养生达人”吗?
您对于养生有什么特殊的心得体会吗?
不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!
本栏目开通QQ健康养生群,欢迎热爱健康热衷养生的人一起探讨健康话题!
QQ 齐鲁晚报-健康养生群:
6492696
投稿邮箱:997398901@qq.com



烟台福田健康体检中心

糖尿病重在预防(二)

主持人:岳惠惠

嘉宾:王建利

II型糖尿病二级预防。二级预防的目的是筛选和发现无症状的糖尿病及糖耐量减低(IGT)者,找出早期干预治疗的最有效方法,以降低糖尿病发病率及减少糖尿病并发症。最直接的办法是经常体检,经常检测了解空腹血糖与餐后血糖的指标。因此,IGT干预治疗是糖尿

病二级预防的重点。

IGT者干预治疗措施:一是饮食控制及减肥;二是运动治疗;三是服用双胍类药物,如二甲双胍0.25g,每日3次;四是服用拜糖平,50mg每日3次;五是使用其他药物,提高胰岛素敏感性,减轻胰岛素抵抗。

II型糖尿病的三级预防。糖尿病三级预防目的,一是预防急性并发症;如

低血糖、糖尿病酮症酸中毒、非酮症性高渗性昏迷、乳酸酸中毒、感染等。二是积极防治慢性并发症:关键是对新发现的糖尿病及IGT患者尽早和定期检查,明确有无大血管病变(冠心病、脑供血不足、脑卒中、间歇性跛行、足坏疽等)及微血管病变(视网膜病变和肾病)。措施是早期积极控制血糖至基本正常,因高血糖既是微血管病变的危

险因素也是大血管病变的危险因素。同时要认真控制肥胖、高血压、脂代谢紊乱、吸烟、大量饮酒等不利因素,注意劳逸结合,饮食合理,适当参加体力活动及选择正确的药物治疗方案。

糖尿病三级预防主要是严格控制糖尿病,目前主要有下述措施:一是综合治疗糖尿病;二是糖尿病胰岛素强化治疗。

糖尿病应早期发现,早期治疗。一般超过40岁以上的中年人,特别是以上所述的高危人群(尤其是肥胖者),经常参加宴请活动,喜食高脂高糖饮食,运动量相对较少的脑力工作者),应定期检查空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白、血脂,进行综合治疗。

福田健康体检中心预约电话:0535-6875555
0535-6872222