

养生达人 第①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。

## 幽默老太 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

比这个岁数的老年人要好。早年张振馨老人过得很辛苦。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，已经四五十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。



精神矍铄的张振馨老人

## 聪明老太 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，特别能跟上时代的潮流。“有一天我早晨来看看她，想帮她叠叠被子，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，所以记者在与她老人交流的时候，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。

## 乐观老太 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置之。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。“命就是这样的，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。

糖耐量减低(IGT)的干预治疗是二级预防的关键。根据国外及国内大量研究，IGT的特点是肥胖、高血压、冠心病、高血脂的患病率较正常人显著增多。对IGT患者进行饮食、运动和药物干预治疗，可使其年发病率减少30%~50%，抓紧IGT防治，有利于降低糖尿病的发病率，又有利于冠心病的防治。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