

## 95 岁老人血管年龄 20 岁,她是这样做的

据报道,日本 95 岁老人佐藤秀,在 2023 年(93 岁)9 月体检时,被医生告知身体状态异常年轻:身体年龄仅为 36 岁,血管年龄只有 20 岁。她身高 1.63 米,体重 63.5 公斤,体重指数[BMI=体重(公斤)除以身高(米)的平方]23.9,体脂率为 25%。这些数据,堪比健康的 30 多岁女性。当时,体检机构以为仪器出现故障,重复检查了多次。

这种情况是否真的存在呢?北京老年医院全科医学科主任医师李钦云表示,随着年龄增长,人体各项指标普遍衰退,但一些人由于保持良好的生活方式,依然展现出极好的身体状态,比如 74 岁的演员刘晓庆,近日参加综艺节目时,还能在高原奔跑、爬雪山,比很

多年轻人身体都好。类似的案例虽然稀有,但在现实生活中确实是存在的。

李钦云表示,新闻中的佐藤秀老人身体年龄和血管年龄非常低,也是有可能的。这两个指标,前者主要评估血压、血糖、血脂、心肺功能、肌肉力量等;后者是通过超声波、磁共振成像来检查。这些指标虽然不能反映整体健康状况,但也能说明佐藤秀的身体比一般高龄老人要好,这与她健康的生活方式息息相关。

**饮食均衡** 佐藤秀说:“很多老人会因胃口不好就随便吃点,或是省略早餐,但我每天都定时吃足三餐。”这对维持身体机能至关重要。在具体食物上,她早餐一般吃鱼肉和纳豆,鱼肉富含优质

蛋白质和不饱和脂肪酸,纳豆含有丰富的纳豆激酶,都有助预防心血管疾病;午餐以蔬菜为主,蔬菜中的膳食纤维可维护肠道健康,维生素和矿物质能增强免疫力;晚餐以肉类为主,能提供必要的蛋白质和能量。这种均衡的饮食结构,为佐藤秀提供了全面的营养支持,减少了慢病风险。

**注重锻炼** 佐藤秀每天早晨起床后,都会跟着日本广播协会的体操节目活动筋骨,这一习惯有助唤醒身体,提高关节灵活性。她自己做家务、准备三餐,每天泡澡时踢腿 500 下,有助促进血液循环,预防肌肉萎缩。

**保证睡眠** 充足的睡眠是佐藤秀保持健康的重要一环。她睡前不碰手机,还会进



行深呼吸,以放松身心。每晚约 7 小时的睡眠,有助改善记忆力和注意力,减少认知功能下降风险。

**热爱生活** 平日里,佐藤秀喜欢制作人偶和改造衣服,这些手工活要求注意力高度集中,有助预防认知衰退。佐藤秀每天都会阅读报纸,不仅丰富了知识储备,也多了能与朋友交谈的素材。多与朋友交流有助减少孤独感,提高生活质量。

(摘自《生命时报》)



**调节情绪不妨试试这些方法**

**嚼口香糖** 嚼口香糖已被证明可以改善情绪并降低皮质醇水平。

**用植物环绕自己** 美国华盛顿州立大学的一项研究发现,进入有植物的房间可以降低血压。此外,植物会释放氧气,可帮助你更轻松地呼吸。

**修剪草坪** 研究表明,修剪过的草坪所释放的一种化学物质会让人感到快乐和放松。此外,修剪草坪也能让人暂时忘却烦心事。

**喝茶** 伦敦城市大学的科学家发现,一杯茶就可以将压力降低 25%。此外,某些类型的花草茶(如绿茶)中含有 L-茶氨酸,该物质也被证明可以减轻压力。

**喝柠檬水** 科学家发现,维生素 C 有助于调节皮质醇,预防血压升高。

**哈哈大笑** 观看有趣的视频并大笑可促使身体释放内啡肽以令人放松,这是一种以制造快乐而著称的大脑化学物质。

(摘自《保健时报》)



### 谨防膏方乱补

膏方是在传统中药汤剂的基础上进行改良。简单来说,就是将煎煮好的中药汤剂进行浓缩(挥发部分水分),待药液成膏滋状进行收膏、分装。使用时,可将单次剂量的膏方用温水冲服。

膏方的开具理念讲究“治已病”“防未病”相结合,即针对已有病症进行治疗,对身体目前的体质有可能出现的疾病进行预防。因此,膏方的药味数一般较汤剂更多。开具膏方时,中医师会针对患者的体质增加阿胶、鹿角胶等胶类,麦芽糖或代糖以及核桃仁、大枣等,以起到滋补和矫味作用。

**养生误区**

膏方有这么多优点,是不是可以代替中药汤剂呢?答案是否定的。首先,膏方多为滋补类中药,药味数众多,因此煎煮时需要添加足够量的水才能煮出味。因煎煮后药液量大,需要借助浓缩设备(通过减低压力降低浓缩温度,减少有效成分的损失)挥发水分至适宜服药剂量,制作较繁琐。其次,膏方较为滋腻,若是在气温高、胃肠运动弱时服用,会引起上火、胃口呆滞等不适症状。最后,不是每个人都适宜使用膏方,需要在中医辨证指导下,做到一人一方。

(据大洋网)

### 鸡蛋是延寿“金钥匙”

近日,美国波士顿大学发表在《营养素》杂志的研究指出,每周摄入 5 个及以上鸡蛋,Ⅱ型糖尿病、高血压风险可分别降低 28%、32%,如果饮食保证均衡搭配,健康效益会更加明显。

一项来自中国广州的病例对照研究也提示,每天吃 1 个鸡蛋有助降低痴呆风险。在不同人群身上,鸡蛋也表现出不同“实力”。肥胖人群早餐吃 1 个鸡蛋不仅能增加饱腹感、降低餐后血糖,还可减少午餐及一整天的热量摄

入。美国哈佛大学的研究发现,肾病患者每周吃 5 至 6 个鸡蛋,营养不良发生率可降低 42%。

不少人担心蛋黄中的胆固醇会影响血脂,每次都会丢弃,但专家强调:“适量摄入蛋黄并不会对血脂造成不良影响。”

近期,一位哈佛医学院博士为研究鸡蛋对胆固醇水平的影响,一个月吃了 720 个鸡蛋,结果发现,低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)不仅没有升高,总降幅竟达到 20%。但

综合来看,这种做法十分伤身,不要效仿。

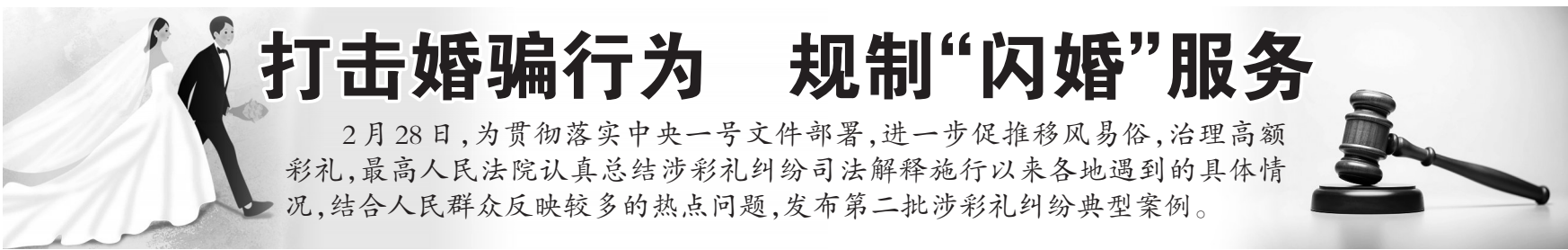
鸡蛋中的蛋白质虽平均分布在蛋清、蛋黄中,但胆碱、维生素、叶黄素、卵磷脂等营养物质基本全都在蛋黄里,丢掉蛋黄等于丢掉大部分营养。

此外,鸡蛋被人体吸收的营养多少与烹饪方式有关,吸收率由高到低分别是:带皮水煮蛋、荷包蛋、蒸蛋、煎蛋、炒蛋。

(据 39 健康网)

**养生新**

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



## 打击婚骗行为 规制“闪婚”服务

2 月 28 日,为贯彻落实中央一号文件部署,进一步促推移风易俗,治理高额彩礼,最高人民法院认真总结涉彩礼纠纷司法解释施行以来各地遇到的具体情况,结合群众反映较多的热点问题,发布第二批涉彩礼纠纷典型案例。

### 案例一 加大力度打击婚骗行为

娘家不再与其联系。

经法院查明,近 4 年内,孙某另外还有两段婚姻,均是男方认识较短时间内便登记结婚,分别接收彩礼 8 万元、18 万元。在两段婚姻所涉离婚诉讼中,男方均提到双方婚后不久即因钱财问题发生矛盾,之后孙某就回娘家居住,没有夫妻生活。

审理法院认为,根据已查明的事实及当事人陈述,孙某在四年内已涉及三起离婚纠纷,结婚仓促,婚姻关系维系时间短,且男方均表示,孙某

收取了较高数额的彩礼,婚后双方只有夫妻之名,孙某在双方发生矛盾后即回娘家居住,没有继续与男方共同生活的意思表示。综合全部在案证据,可以认定孙某的行为属于以彩礼为名借婚姻索取财物。故判令解除婚姻关系,由孙某返还全部彩礼 8.6 万元。

根据涉彩礼纠纷司法解释第二条规定,一方以彩礼为名借婚姻索取财物,另一方请求返还的,人民法院应予支持。给付彩礼的目的除了办理结婚登记这一法定形式要

件外,更重要的是双方形成长期、稳定的共同生活状态。本案中,虽然孙某已与赵某办理结婚登记,但婚姻关系存续时间较短,且孙某主要在娘家居住,双方未能形成长期、稳定的共同生活状态。同时,结合双方经常因孙某索要钱财发生争吵以及孙某之前所涉两次离婚纠纷的具体情况,人民法院认定其有通过婚姻索取财物的行为,判令其全额返还彩礼,再次明确禁止借婚姻索取财物的司法态度,维护正常的婚恋秩序。

### 案例二

一方基于索取财物目的与另一方建立恋爱关系、作出结婚承诺,可以认定为借婚姻索取财物——王某诉李某婚约财产纠纷案

2023 年 6 月,王某(男)与李某通过微信相亲群相识。同月下旬,李某向王某表达交往意愿,并提出在共同生活和办理结婚登记之前王某要给

其 25 万元,王某表示同意,双方遂建立恋爱关系。自 2023 年 6 月至 2024 年 2 月,李某多次以支付房屋租金、买首饰及其他生活消费为由,向王某索取 12 万余元。其间,双方一直异地生活,主要通过微信联络,李某主动与王某联系几乎均以索要钱财为目的,其余时间则以工作忙碌等为由拒接、忽视王某的电话,且其从未回

赠过王某财物。因自 2024 年 2 月起李某拒接王某电话,对王某的领证提议采取推脱、逃避的态度,并多次表示“给够钱才领证”,双方产生隔阂,王某提起本案诉讼,请求李某返还所得钱款 12 万余元。李某抗辩称,王某在恋爱中自愿赠与的财物不应返还。

审理法院认为,恋爱中的赠与是指男女双方为增进感情,主动、自愿赠与对方财物以表心意,且通常为互相赠与,若日后双方未结婚,赠与的财物一般无须返还。借婚姻索取财物则是一方为取得财物而与另一方建立恋爱关系、作出结婚承诺,给付一方通常是被迫而非自愿赠与财物。本案中,结合双方交往真实意图、给付财物态度、相处

### 案例三

### 规制婚中介机构收取高额服务费

某婚介公司的广告宣传中有提供“闪婚”服务内容。2024 年 1 月 15 日,该婚介公司向李某(男)发送了赵某的个人信息。2024 年 1 月 18 日,李某与该婚介公司签订《(男方)婚姻介绍服务合同》后支付服务费 17 万元。2024 年 1 月 19 日,李某与赵某登记结婚。后双方因发生矛盾,于 2024 年 2 月 29 日经法院调解离婚,赵某退还了彩礼。其间,双方未共同居住。李某遂提起本案诉讼,主张因服务合同目的无法实现,请求由婚中介机构返还全部服务费 17 万元。

审理法院认为,婚中介机构作为特殊的服务行业机构,应当秉承诚实信用的服务理念为委托人提供服务,严格遵守行业规范,妥善履行合同义务。本案中,婚介机构在提供婚介服务过程中没有充分评估双方感情基础,未能妥当履行合同义务,反而以提供“闪婚”服务为名借机收取高额服务费。但考虑到婚中介机构提供婚姻信息、陪同离婚,赵某退还了彩礼。其间,双方未共同居住。李某遂提起本案诉讼,主张因服务合同目的无法实现,请求由婚中介机构返还全部服务费 17 万元。

现实生活中,婚介机构为未婚男女牵线搭桥,成就美好姻缘,本是好事,适当收取服务费亦不违反法律规定。但如利用未婚男女急于寻找佳偶的心理,以提供“闪婚”的中介服务为名收取高额服务费,则该行为违反了婚介服务的应有之义,与社会主义核心价值观相悖。“闪婚”当事人因婚前缺乏深入了解,感情基础不牢,容易必然产生一定费用,李某对赵某缺乏了解就匆匆结婚,自身也存在过错,酌情考虑扣除 2 万元劳务费等合理费用,判令婚介公司返还服务费 15 万元。

双方未办理结婚登记且未共同生活时,彩礼给付方要求返还全部彩礼的,人民法院一般应予支持。但本案中,双方未办理结婚登记系因吴某向刘某隐瞒其身患重大疾病导致,吴某存在过错,在处理相关纠纷时应对该情形予以考虑。经人民法院调解,对刘某返还彩礼数额予以适当酌减,体现了对双方当事人利益的平等保护。

(据最高人民法院新闻局 2.28)

### 案例四

### 准确适用彩礼返还规则

2023 年 8 月,吴某(男)与刘某举行订婚仪式,给付彩礼 22.8 万元。后因刘某发现吴某隐瞒患有重大疾病导致不能生育的情况,未再办理结婚登记。双方没有共同生活过。吴某遂提起本案诉讼,请求刘某返还全部彩礼 22.8 万元。

审理法院认为,双方未办理结婚登记且未共同生活,符合法律规定的返还全部彩礼的法定情形,但因吴某向刘某隐瞒了自身存在重大疾病导致不能生育的情况,其对未办理结婚登记这一结果存在过错,应对返还彩礼数额予以酌减。经法院调解,刘某酌情向吴某返还彩礼 20 万元,吴某撤回起诉。