

99岁“痔科国宝”把“压箱底”的长寿秘诀告诉你

陆琦，从医70余年，曾为周恩来总理等国内外领导人看过病，被国人誉为“痔科国宝”。今年已经99岁高龄的他，依旧面色红润、耳聪目明、思路清晰，走路来腰板挺得比年轻人都直。与陆老见面，约在他家中，是杭州市中心的一套三居室。“陆老，听说您有一套养生保健‘秘方’，我们也想来取经啊。”他告诉记者，自己的确有一套保健方法，都融入在生活点滴里，很愿意分享给读者朋友。



早餐花样要多 一餐要吃20多种食材

陆老家客厅的一角整齐摆放着红枣、枸杞等药食同源的养生食材，还有一些瓶罐，里面都是“陆氏养生秘方”。

关于养生保健，陆老第一点就提到了早餐。“早餐要吃得有营养，花样一定要多，我每天早上要吃20多样食物，已经坚持20多年了。”陆老不挑食，一天里最讲究的就要数早餐。

他将红豆、乌豆、薏仁、红枣、枸杞、核桃、山药等多种食材放在一起煮烂，取名“多宝豆”，一次煮一周的量，然后放在冰箱里储存。每天早上起来挖三勺，然后再加上一杯牛奶，一个鸡蛋冲在一起，微波炉打一下。点睛之笔是加上事先准备好的“芝麻混合粉”，里面有黑芝麻、杏仁、铁皮枫斗、黄芪、太子参等，按照一定的比例搭配研

磨，不要多，放两勺足矣。除了这一大碗外，每餐主食加一片吐司，里面涂上一些桑葚酱、花生酱和奶酪。“吃奶酪的习惯可能是在国外游学期间养成的吧。”陆老说。

他的中餐很简单，一般一荤两素，吃8分饱就够了，绝不把胃撑得鼓鼓的。晚上更加简单，面条是主食，加点青菜、瘦肉，让肠道没有什么负担。

细节决定长寿 吃好东西别忘漱口

陆老有个很受益的习惯，每次吃完东西，都必须漱口或者刷牙。陆老笑起来，露出两排整齐的牙齿。前段时间，陆老参加了单位体检，体检出来生化各项指标都正常。

陆老有一瓶取名为“脉通”的宝贝，瓶子上还手写着一张成分

表，其实很简单，只有大蒜、生姜、柠檬、米醋四样东西。这几样食材混合起来，经过一定的处理有疏通血管作用，所以这么多年来陆老没有高血压，也没有血管方面问题。不过，这个“脉通”直接喝谁都受不了，需要用500毫升

的温开水兑一饮料瓶盖的量，这样喝不会难受。

陆老提醒，制作时有一步很关键，大蒜一定要剥开、切片，在空气中存放三四个小时，让其充分氧化。每天早晨第一杯水就喝它，整个人一天都会轻松。

不一般的年轻态 爱赶时髦心态好

陆老的生活很有规律。晚上11点前必定洗漱睡觉，一直到第二天早上7点左右，有时晚上不起夜，最多也就中间起一次，上厕所、喝水，一般放一杯温开水在床头，夜起时喝一口，回到床上马上就能睡着。每天中饭以后都要睡

午觉，睡一个半小时左右就够了。

都说做人心态要好，只有保持健康心态，才能拥有健康的身体，说说容易，但要做到挺难。陆老的“年轻态”可不一般，喜欢赶时髦，网上购物玩得溜，还会用各种电子产品，5G手机一上市，他

就买了。我和他用微信交流，他基本都是“秒回”。

至今，他保持着每天临摹一小时书法的习惯，修身养性，陶冶情操。“人老了更得多思考多动脑，不然退化得很快，容易脱节，那生活就会少很多的乐趣。”（齐鲁晚报）

九旬老太脸上长包 别把皮肤癌当成老年斑

96岁的李奶奶是杭州萧山人，一年前，她无意中发现脸上出现一个肿块，黄豆粒大小，因没有疼痛感，也不影响日常生活，并没在意。几个月后，黄豆粒慢慢变成“硬币”，后来竟发展到像鸭梨这么大。在其他医院诊断为皮肤癌，考虑到年事已高，医生建议她放射治疗。

近段时间，李奶奶的肿瘤出现感染化脓，溃烂出血，严重影响生活质量。无奈之下，家人带她来到医院头颈外科门诊。

“我建议还是手术。”医生告诉家属，虽皮肤癌总体治疗效果

良好，但也不能掉以轻心，进展到晚期，可能危及生命。

皮肤癌多发于50岁以上的中老年人，很多皮肤癌会被误以为是老年斑或色素痣而耽误治疗。专家表示，近些年来，高龄皮肤癌患者越来越多，特别是夏天容易引起感染，老年人由于反应能力及对自身疾病的认识程度不足，以及被其他并存疾病掩盖等因素，不能及时发现，容易导致就诊延误。

常见的老年斑，医学上称脂溢性角化病，是一种良性皮肤病变，颜色深浅不一，呈褐色，高龄老人身上多见，一般不需要特别治疗。

专家说，一般老年斑或色素痣生长缓慢，如果半年内有异常发展趋势，就要提高警惕。尤其是老年斑或色素痣突然变硬、反复溃瘍时，应做切片检查，排查皮肤癌。

皮肤上的斑或痣被挠抓之后出现破溃，一直不愈合，是皮肤癌的显著特征。如皮肤上的痣突然变黑变大，周围又长出好几颗痣形成“卫星痣”，或形态发生改变、不对称、边缘不规则、色泽改变等都要引起重视。专家强调，高龄并非手术的绝对禁忌，对于皮肤癌，如经评估能够耐受手术，还是应积极治疗。（浙江老年报）



说法

老人超市“顺菜” 被查后发病 索赔16万元被驳回

日前，诸暨市人民法院通报一起案件，65岁的楼某某到某超市购物，结账后“顺走”物品。超市发现后找其谈话，老人在谈话过程中突然发病，家属遂向超市索赔近16万元。法院审理认为，超市并无过错，驳回楼某某一方的全部诉讼请求。楼某某一方不服提出上诉，绍兴市中级人民法院二审维持原判。

2018年12月21日上午，楼某某到某超市购物。出门的时候被超市工作人员拦下。因为工作人员发现老人的神色有些不对，手上的环保袋也有些不对劲，通过查验小票，发现环保袋中的莲藕和洋葱并未付款。工作人员立即将这一情况向负责人汇报，负责人到场后将老人搀扶着进了办公室。

就在进了办公室没多久，楼某某突然头晕，后有呕吐、尿失禁等症状出现。超市负责人拨打110报警电话、120急救电话。其间，超市工作人员对楼某某实施了按摩、擦拭、敞衣透气等简单救助。

公安民警到达现场后，和超市工作人员将楼某某抬到路边大树下，超市工作人员为楼某某垫放了纸板，一同等待120救护车救援，并由民警叫来卫生院的医务人员为楼某某急救，直到楼某某被120救护车救走。经医院诊断，楼某某为脑干出血、呼吸衰竭、高血压病、脑出血后遗症。

随后，楼某某转入杭州某医院继续治疗。楼某某住院期间，某超市工作人员给楼某某送去2000元现金。楼某某因为医疗费等损失的问题与某超市协商不成，遂诉至法院，要求某超市赔偿各项损失159572.31元。

诸暨法院经审理认为，楼某某存在不诚信购物行为，过错在先，某超市未对楼某某实施侵权行为，且在其病发后处置措施得当，故楼某某要求某超市赔偿各项损失159572.31元，依据不足，应当不予支持。依据《中华人民共和国侵权责任法》第6条第1款规定，判决驳回楼某某的全部诉讼请求。

楼某某不服，提出上诉。绍兴中院经审理后，驳回上诉，维持原判。

对此案，诸暨法院表示，楼某某因在超市购物未给两件低价值蔬菜买单被抓包，导致心脑血管疾病突发花去巨额医疗费，从这一点看，其境遇令人同情。然而，法院不会因为“谁伤”而判“谁有理”，也不会因为“谁闹”而判“谁有理”。司法不会让任何一个守法者为他人的违法行为或过错买单。任何人违反法律规定，违背社会主义核心价值观，因自身过错造成不利后果只能由自身承担。（中国长安网）