

世上最长寿教授,今天110岁

近十多年来,南大已诞生3位百岁寿星

小院里绿意正浓,弥漫着青草的味道,郑集教授穿上西装,捧着花束,笑吟吟地彩排生日会。今天,1900年5月6日出生的郑老将庆祝他的110岁生日,昨天上午,不少志愿者来到郑老家中为他做生日会的准备工作。“您的学生、朋友,有一两百人明天一起给您过生日!”当身边的工作人员告诉郑老时,老人笑得合不拢嘴。



彩排现场,郑集教授(右三)逗笑众学生 快报记者 赵杰 摄

他是世上最长寿教授

“看,这本是郑老出的新书,可以算得上是110岁的生日献礼了!”昨天记者一走进郑老家,一位志愿者就拿起一本《不老的技术》。这书是老人去年生日时出版的《鉴证长寿:百岁教授的养生经》在台湾的新版本。

郑集老人是南京最长寿的男性老人、世界上最长寿的教授,是我国著名的生物化学家、教育家、衰老生化研究学科的奠基人,还是我国生物化学和营养学研究的先导者之一、南京大学博士生导师。原南京大学生物系主任肖信生教授是郑老的学生,后来也是他的同事。他说,近十多年来南大生物系

已经出了3位百岁人瑞:享年100岁的仲崇信教授、享年103岁的陈纳逊教授,最高寿的就是郑集教授了。肖教授说,这可能跟学生物的人对人的身体结构和特点比较了解,生活上比较注意有关。

身体很棒,可心里很寂寞

“说起来,郑集教授真的很特别,他性格比较急,做事情要求比较高,学生们都怕他!不过毕业后他们都一辈子念着老师的好,领悟到严师的良苦用心!”肖信生教授说,郑老的身体堪称奇迹,曾住院不下十次,还病危过多次,可年纪越大,身体反而越好。从2006年至今,从未住过院。

“他身体很好,可是很寂

寞。”肖教授说,郑老100岁时还去学校上班,可后来摔了一跤,住了105天的医院,从此就不上班了,而他一生最大的爱好就是工作,现在却不能工作了。肖教授一般两周到郑老家看望老人一次,一聊一两个小时停不下来,但即便这样,老人还是常常打电话让他来,说哪怕来五分钟也好。“他的亲人都任在外地或国外,老人身边只有照顾他的保姆,生活上料理得好,但精神上老人也有需要。”有时候,家里来了年轻人,郑老的话就特别多,常常笑得合不拢嘴,但大多时间,老人只能看看报纸打发时间。

“不过他调节得好,现在他的心态特别平和。”肖教授说,老年人一般禁不住过度

的兴奋和悲伤,而郑老有很好的承受力,这也是他长寿的一个重要原因。

今天,郑老想回校演讲

昨天上午,不少志愿者都来到郑老家中为他做生日会的准备工作,这时有人送来一盒生日蛋糕,老人听说这是一个没有使用鸡蛋做原料的新品种蛋糕,立即起了好奇心。“留点给我!”“都是您的!”这时,有人在蛋糕上插上110数字的蜡烛,旁边两个莲花形的音乐生日蜡烛也一同点起。“好呀。当心火灾,安全第一。”老人一句俏皮话逗得大家哈哈大笑。

“我们算是郑老的学生!”张友尚和戚正武两位中科院院士也已是七八十岁的高龄,但两人昨天特地来到南京,为了参加今天郑老的生日会。“我来南京就去看郑老,他100岁生日是我到南大来祝贺的,105岁生日是我去了他家,当时他就跟我约定,110岁生日的时候我再来祝贺,所以我就来了!”戚正武院士没有食言,准时来南京赴约。

郑老学生的学生、南大生命科学学院研究员朱长生说,这次来南大为郑老贺寿的有一两百人,很多是他的学生和老朋友。去年因为天气炎热,郑老在医生劝告下放弃了在生日当天到南大发表演讲。今天,他想回校演讲,与“粉丝”见面。快报记者 黄艳

酸奶代替牛奶 高挑校花喝成“瓷娃娃”

很多骨感美人由于严重缺钙而成为“瓷娃娃”。昨天,记者从江苏省人民医院获悉,该院营养科每周都能遇到10个左右的“瓷娃娃”前来就诊。专家告诉记者,很多骨感美人喜欢用酸奶代替牛奶,来补充钙的吸收,可他们研究发现,吃牛奶的人,骨密度要明显高于喝酸奶的。

今年21岁的王蓓蓓(化名)是南京一所高校的大二学生,也是学校的“校花”,不仅担当校模特队的“主力”,还常常作为平面模特参加外拍活动。为了保持身材,王蓓蓓吃得很少,早饭基本上是几片饼干,由于不喜欢喝牛奶,王蓓蓓一直喝豆浆或是酸奶。午饭和晚饭都以素食为主,或者拿苹果、香蕉、黄瓜等水果代替。

几周前,王蓓蓓感觉到晚上睡觉时小腿抽筋,疼得不能动弹,而且情绪容易波动,经常烦躁不安,例假时小腹也感到特别酸痛,每次都要吃止痛片。在一次外景拍摄过程中,穿着高跟鞋的王蓓蓓一脚踏空,从台阶上摔下来,脚轻轻一扭居然听到“咔嚓”的一声,经医生检查,左脚踝骨折,需要住院治疗。骨密度测试结果让在场的医生们都大吃一惊:王蓓蓓缺钙非常严重,骨密度还不如50岁的中年女性。

江苏省人民医院营养科

主任李群告诉记者,目前,营养科门诊遇到的“骨感美人”越来越多,有时一周就能遇到十多个像蓓蓓这样的女孩子。李群说,牛奶是人体钙的最好来源。它不仅钙含量高,且易吸收,维生素D也较多,同时还含有丰富的乳糖,正是促进钙吸收的重要因子,一般每天需要喝800毫升的牛奶才能提供充足的钙量,但对于钙的吸收,牛奶要高于酸奶。李群说,她们曾经对比过同样年龄和运动量的女性,一个常喝吃牛奶,一个常喝酸奶,结果是吃牛奶的骨密度明显高于吃酸奶的,因为牛奶和酸奶的最大区别就是乳糖含量,酸奶经过发酵,其中的乳糖变成乳酸,所以对于钙的吸收不如牛奶。除了牛奶外,虾皮、豆制品、海带以及小鱼小虾等含钙量比较高,可以经常食用。

“不运动,进入人体的钙又会排泄流失出去,等于没有补充。”专家建议适量、适当强度、适当频率的运动。

通讯员 周宁人 快报记者 刘峻

安尔特商用电磁炉专卖一推广期承诺:
90天不满意退货
节能冠军
商用电磁炉
节能50%,品种多达30余种,满足各类需求
现场体验:虎踞南路40-4号 86569392



在我市一个普通得不能再普通的小区里,一个3岁的小女孩依偎在一位愁眉苦脸的年轻女士身边,显得小心翼翼,轻轻地拉着这位女士的衣角:妈

幸福生活悄然改变

这位女士姓刘,今年刚刚31岁,与男朋友长达7年的恋爱长跑后,终于有情人终成眷属,携手走进了婚姻的殿堂。聪明活泼的女儿今年3岁,一双大眼睛忽闪忽闪的,任谁看了都心生怜爱。

这样一个看上去幸福美满的三口之家,却在一年半前紧急刹车,苦追了刘女士7年之久的丈夫却在婚后不久经不住诱惑,玩起了偷腥的游戏。刘女士知情后,性格要强的她什么问题也没有追问,直接拟好了离婚协议,没有索取一分钱的

财产,净身出户,只带走了才1岁半的小女儿。从房子里出来的时候,刘女士的全部家当只有几件换洗的衣服,为了不让远在乡下辛苦了大半辈子的父亲再为自己操劳,刘女士愣是没有告诉父亲自己离婚的消息,一个人带着女儿找了个寄宿幼儿园的工作并在宿舍住了下来。当服务员每个月辛苦挣来的微薄的工资立即捉襟见肘,而为了不让女儿跟着自己受委屈,刘女士对自己的花费已经到了相当苛刻的地步,午饭经常用馒头充饥。

财产,净身出户,只带走了才1岁半的小女儿。

从房子里出来的时候,刘女士的全部家当只有几件换洗的衣服,为了不让远在乡下辛苦了大半辈子的父亲再为自己操劳,刘女士愣是没有告诉父亲自己离婚的消息,一个人带着女儿找了个寄宿幼儿园的工作并在宿舍住了下来。当服务员每个月辛苦挣来的微薄的工资立即捉襟见肘,而为了不让女儿跟着自己受委屈,刘女士对自己的花费已经到了相当苛刻的地步,午饭经常用馒头充饥。

妈妈 啥时候能再笑一笑?

祸不单行福无双

高强度的劳动量和长时间的劳累,一年前刘女士开始出现白带增多、腰腹部坠痛的症。一开始她没当回事,以为是着凉或者累了,休息一下就应该没事了。可是,随着时间一天天过去,她的症状却越来越重,白带偶尔带有血丝。为了更好地承担起女儿的未来,刘女士觉得情况不能再拖下去,该去医院看看了。

后来,她去医院做了相关检查,结果确诊为中度宫颈糜烂,我一直挺注意卫生的,怎么也没想到会得这个病”。刘女士很苦闷,但还是听从了医生的建议,立即开始治疗。

谁知道,一年的时间过去了,治疗费压得原本窘迫的刘女士喘不过气来不说,

奥洛克修复宫颈不留患

几乎要放弃治疗的刘女士,决心为了女儿再做一次努力。这次,她看到报纸来到南京八一医院妇产科,不仅是因为相信这里的技术,更主要的还有八一医院妇产科正在开展“母亲节”的相关优惠活动,囊中羞涩的她希望能在这里花费最少而得到彻底的治愈。

接诊的八一医院妇产科资深医师在了解了刘女士的病情和心理后,进行了一次复查,结果令人安慰,她并没有达到癌变那么恐怖,主要是因为以前的治疗方法不是很恰当,导致了病情的延误。

她的病情反而越来越严重。随着多次治疗的无功而返和病情的加剧,刘女士不禁担心自己是不是得了恶性肿瘤,心情变得非常烦躁,很容易发脾气,加上一个人支撑整个家实在辛苦,刘女士也失去了当初积极坚强的心态,再也没有了以往的欢声笑语。3岁的女儿比同龄的孩子更敏感,刘女士心里充满了对女儿的愧疚之情,但实在轻松不起来。

直到那天,3岁的女儿小心翼翼地问她:妈妈,你能不能给我笑一个?”面对女儿那天真而充满渴望的眼睛,刘女士的泪水再也忍不住了,一下子抱住女儿:好好,妈妈一定加油!”……

还原幸福生活 摆脱家庭“糜”茫

听了八一医院妇产科资深医师的相关介绍后,刘女士决定接受治疗。同时,值此母亲节来临之际,为了让其3岁的小女儿如同同龄人一样生活在灿烂的艳阳天下,八一医院决定为刘女士减免全部的手术费用。

几天的忐忑不安,刘女士终于在一片关切声中完成了手术。几天后,她明显感觉到

自己下腹坠痛、白带异常的情况有了很大缓解。再次复查结果显示,术后一切正常,刘女士的宫颈正呈良好的修复状态。

听到医生这样的诊断,刘女士在八一医院妇产科门诊处笑了,又哭了。她对着诧异的人群喃喃地说:这是高兴,高兴……”

(陆小西)

健康快讯

母亲节为妈妈送一份健康礼物

五月母亲节来临之际,江苏省妇联、南京市总工会职工援助服务中心、南京八一医院携手启动快乐母亲节、健康为妈妈”健康关爱活动。届时100名贫困家庭将有机会免费体检,10位家庭贫困、符合微创手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈糜烂)指征者将有机会免费手术。活

动主办方特别提醒,参加此次活动的女性报名时需出示低保证明。若无低保证明,需有市总工会职工援助服务中心出具的特困职工证,或街道贫困书面证明。

有意者请拨打80864475、80864476进行咨询、报名,活动一直持续到5月10日。

免费手术有关费用免除金额

病种手术	微创手术类型	免除金额(元)
子宫肌瘤	奥洛克超微腹腔镜(住院)	6985
子宫肌瘤	奥洛克超导多弹头(门诊)	4900
卵巢囊肿	奥洛克导航微创术(门诊)	2945
宫颈糜烂	奥洛克宫颈修复系统(门诊)	1800