



数万患者涌入广西长寿乡

有人喝尿、有人学狗爬,他们希望在此求得生命的奇迹

核心阅读:

在巴马,你能听到这样的传说——
村口,一八旬老太在树下哭泣,“呜呜……阿妈打我了……”
好事者去问百岁的阿妈:“您这么大岁数,怎么还打人?”
百岁阿妈答:“早上让她打猪草,她偷懒不去,害我被婆婆骂!”
“巴马”是个地名,藏在广西壮族自治

治区的如黛群山中,瑶族自治县,国家级贫困县,世界第五大长寿乡,每10万人中拥有30.98位百岁老人。

据史料载,清嘉庆皇帝曾给142岁的巴马瑶族老人蓝洋送过贺礼,而居住在巴马县龙洪村巴买屯的当代最长寿老人127岁的罗美珍,今年6月在梦里西去。当地人几无肿瘤,多数老人无疾而终。

当这些“传奇”越来越多被外人所传扬,另一景观出现了——

许多在医学上已被宣判死期的肿瘤患者,朝圣般地聚集于巴马盘阳河畔的坡月、平安、长寿等村并长住下来,另有一些来此养生之群体,他们被统称为“候鸟人”。这些患者达数万人,四分之一来自长三角,尤其上海人今年涌入很多。巴马,有没有生命奇迹?

B 生命奇迹

人类求生的努力在此极致呈现。但巴马是否那根“稻草”?

这里的病人中,有35岁的肺癌患者,耗费几十万元治疗后医院无计可施,患者的母亲变卖了所有家产,揣着最后一点现金来此,母子俩相依为命。

当然不乏腰缠万贯者,辗转欧美遍寻世界名医和顶尖技术无果,体内脏器因癌细胞蔓延几被掏空,最后来此。

C 养生产业

今年,各地来的人更汹涌了。仅在坡月村百魔屯,当地农户近60户约200人,但候鸟人数量是原住民的几十倍。

7月24日下午4点,记者在百魔洞前与吸氧者聊天,平均每5分钟,便有一辆渣土车经过,扬起泥土与灰尘。几十幢养生公寓,正以最快速度崛起。

广西民政厅所建的巴马养老服务示范中心,是百魔屯第一幢高楼。

而今,百魔屯约60户农户的宅基地,几被外来民间投资瓜分殆尽。那些商人与农户商定:“在你的宅基地上建养生公寓,建成后其中的一层供你居住,其余层由我们来经营30年。30年后,整栋楼归你。”

农户不掏一文,30年后孙子能拿着整栋楼的钥匙出生,如此买卖,谁能抗拒?

于是,百魔屯几乎家家户户都被外来投资者或国际财团注入资金,养生公寓到处耸立,电梯房的密度绝不亚于繁华的大城市。商人们两条腿走路。一边,叫卖着8

D 长寿心态

“候鸟人”们还发现,当有了更多可选择的食物后,当地人依然粗茶淡饭,一把野菜加入白开水,即成一碗汤。

于是,许多人将研究的重点,从无以考证的“巴马疗法”,转向实实在在的“巴马心态”上。

2010年,巴马大旱,半小时路程外的长寿村村民只能天天到百魔屯来打水。跟村民们混熟了,何东子便受邀到长寿村民居拜访百岁老人。他大吃一惊,长寿秘诀居然就是生活简单,没有奢望。

一直,因为山多,当地可种植水稻的田很少,悬崖上巴掌大一块地方都被利用起来种苞谷(玉米);因为大米不够,只能掺玉米烧粥,一天3顿,顿顿玉米粥;因为买不起豆油,就用一种叫“火麻”的植物来替代;他们长期素食,一年到头,才杀一头猪。

为生计,许多五六十岁的老人,依旧日出而作日落而息,常会像一只老猴般,攀援在悬崖绝壁,背篓里装满了猪草或苞谷。

活着,是唯一目的。(据新华网)

外国老人靠吃什么长寿

人到老年,胃口减退,消化能力变弱,对饮食与营养的要求比中青年时期更高。在这方面,国外老人的一些做法也许会对我们启发。

向英国老人学分类饮食。英国新近推出了《居家老人膳食指南》,将老人必吃的食物分为5类:1.主食,包括各种面点和薯类。2.肉食,包括禽肉、鱼、蛋等。3.蔬果,每天不少于5种,每种约80克,包括新鲜蔬果以及从超市里购买的凉拌蔬菜、纯果汁等。4.奶制品,每天摄取不得少于250毫升,但也不宜超过400毫升。5.零食,包括饼干、蜂蜜、坚果等。

向美国老人学喝汤。美国老人很重视喝汤。美国新近出台的《老人膳食宝塔》强调,水分摄入对于70岁以上老人非常重要,汤在老年人的膳食中应占重要位置。奥妙在于老年人的消化能力远不如年轻人,吃份同样食物,年轻人能吸收95%,老年人则只有大约50%能被身体吸收。

汤类食物经过烹饪加工后,不仅口感、营养可以兼顾,更适合老人的咀嚼能力与胃肠功能。

向法国老人学喝酒。法国人的葡萄酒情结不亚于中国人的饮茶情结,葡萄酒饮用量高居世界之首。调查显示,法国人的心脏病死亡率显著低于美国人,奥妙在于葡萄酒的酒精浓度低,维生素和微量元素多,还含有超强抗氧化剂,保护细胞和器官免受氧化之害,所以葡萄酒享有“老年人的牛奶”美誉。不过,葡萄酒每天不超过100毫升,如果肝脏功能不好,应做到滴酒不沾。

向日本老人学吃鱼。据国外专家调查表明,日本人之所以寿命长和他们多吃鱼有直接的关系。在日本人的膳食中,鱼类所占的比例最大。牛肉在人的胃中5个小时方能被消化,而鱼肉仅需2—3个小时。鱼肉中的蛋白83%—90%可为人体吸收,而禽肉制品仅为75%。(据新华网)

经络养生。经络控制着血和气的运行流动,以保证各组织系统的正常功能。疏通经络可作为摄生的重要措施,而最简便的方法就是经常刺激、按摩、针灸穴位。

饮食养生。古人认为,合理饮食可以调养精气,纠正脏腑阴阳之偏,防治疾病,延年益寿。故饮食既要注意“博食”,又要重视五味调和。

固精养生。古人认为,精血是人体营养物质中的精华部分,是生命的物质基础,五脏六腑得精血的供养,才能保持其正常功能。如性欲无节,精血亏损过多,就会造成身体虚弱,病变百出,减损寿命。

顺势养生。古人认为,天有四时气候的不同变化,万物有生、长、收、藏之规律,人体亦不例外。因此,古人从衣食住行等方面提出了顺势养生法。人的五脏六腑、阴阳气血的运行必须与四时相适应。

减毒养生。古人认为,人若喜怒无常则会导致体内阴阳、气血失调。这种致病

因素被人体视为“毒”,因此提出以“减毒”来保全真气的养生之道。

静神养生。静神在传统养生学中占有重要地位。古人认为,静是生命活动的主宰,保持神气清静,心理平稳,有助于预防疾病,增进健康和延年益寿。

修身养生。古人认为,凡追求健康长寿者首先要从修身养性做起。平日应排除各种杂念,多说好话、多行善事。养成良好品行,常做有利于他人的事。

调气养生。古人认为,人体元气有化生、推动与固摄血液,温养全身组织,抵抗病邪,增强脏腑功能之作用。调气养生法主张通过慎起居、顺四时、戒过劳、调饮食等一系列措施来调养元气、祛病延年。

进补养生。传统医学十分推崇用滋补药物调阴阳、补益脏腑、滋养精血。合理进补可以强身、防病、祛病。但进补既要辩证,又要适量,还应考虑顺应四时。

(据新华网)

“慢行”让咸宁更宜居

本报讯 通讯员刘俊杰、蔡晓军报道:一年365天,天天空气优良。游览浐河,两岸风光旖旎。登高潜水,满眼绿色一片……

面对这样一座满城飘香的城市,你不想自由行走一睹这座城市的风采?你不想悠闲品读探究这座城市的内涵?

随着咸宁向打造“鄂南强市”、建设“香城泉都”的目标迈进的步伐不断加快,低碳出行、安全出行、节能减排已成为咸宁市民的自觉行为。“慢行”,也已成为咸宁市民出行的新理念。

什么是“慢行”?什么是“慢行交通”?“慢行”即指市民通过步行或自行车交通作为最基本的出行方式。“慢行交通”

即指慢行交通系统由步行系统与非机动车交通系统两大部分构成,旨在引导市民低碳出行、绿色出行、安全出行。慢行交通系统将和城市风貌、景观创意、休闲观光、旅游以及商业紧密结合,构成城市新风貌,能较好地让车流与人流分离。

为把咸宁打造成名副其实的宜居城市,咸宁市规划部门未雨绸缪,已经和正在不断完善规划建设城市慢行交通系统,为市民打造安全方便、舒适优美的慢行交通环境。

根据规划,在城市建设中引入“慢行圈”、“慢行廊道”、“慢行核”等理念,对主城区慢行交通结构进行梳理,划定步行通廊和自行车廊道。同时,以温泉城区为试点

进行慢行系统详细设计,设计包含路权分配、道路改造、慢行过街设施规划、自行车停靠点和公共自行车租赁点布置以及保障无障碍交通设施等内容。规划还将结合公交站,设置慢行交通设施,以鼓励“慢行+公交”的出行模式。目前,我市“慢行通道”已编制完成,计划今后每年分期改造。

新一轮修改规划中将城区划分成16个慢行单元,将原有自行车道、人行道进一步贯通,增加慢行设施,新建的咸涿公路两旁设计成慢行车道,又有湖泊、公园、树林等休闲空间的道路,看似简单的一个调整,却隐含着城市建设中的一个新理念——不再单纯地为汽车快速通行而建设道路,要建让人们可以放慢脚步,慢慢地在路上品味这座城市、享受生活的道路。

慢行交通是城市交通出行方式中的一类独立出行方式,也是其它机动化出行方式不可或缺的衔接组成。不论城市社会经济发展到何种水平,它均是城市综合交通系统的重要组成部分。慢行交通是实现人与人面对面身心交流、释放城市紧张生活压力、感受城市精彩生活的最基本的活动载体;而对于慢行比例很高的支路与城市核心区,让慢行者优先,限制机动车流量、流速等,提高慢行交通的自由度和舒适度,可以避免出现交通节点。慢行交通更隐含着公平和谐、以人为本和可持续发展理念。

“慢行”让城市更加宜居!



朱令案启动追责

朱令铊中毒案曾经轰动一时最后却不了了之,2013年因复旦大学投毒案,朱令案再度引起人们关注。今年5月,朱令的表哥将案件委托给云南凌云律师事务所的律师李春光。8月9日,李春光和另一位代理人张鹏将共同签署的《律师函》投至清华大学,正式对该校启动追责程序。

19年前,因两次摄入致死剂量的重金属铊盐,让当时仅有21岁的清华女大学生朱令几成植物人,朱令铊中毒案至今未能侦破。(据新华网)

女司机夹死男婴

15日中午12点左右,(昆明)北市区美璟欣城地下停车场出口,一辆奥迪车撞向两名女子和她们推着的一辆婴儿车,导致一名才9个月大的男婴伤重不治。事故发生后,小区住户质疑小区的出入口设计不合理,才导致这起惨剧发生。

该小区的1层都是临街商铺,虽然有3个出入口,但每个出入口前都有30多级台阶,居民进出小区要么走台阶,要么就到地下停车场里乘坐电梯。如此设计,早就引起一些住户不满。事故发生后,物管已经在电梯口张贴了告示,再次提醒住户不要到地下车库内乘坐电梯。目前警方已展开对此事的调查。(据新华网)

楼顶别墅开拆

备受社会关注的北京“楼顶别墅”15日上午开始拆除。北京市海淀区城管局今日表示,15日上午8时违建自拆开始,目前正在拆除葡萄架,拆除工作有序良好。

北京“最牛违建”假山包围、花草点缀,宛如空中花园。后经媒体披露,该“别墅”开建于2007年,建造者为顶层一住户。媒体曝光后,北京市海淀区城管执法监察局日前回应称,从2008年12月起至今,城管部门一直在调查,但当事人拒绝配合。业内人士表示,拆除工作结束后,会对楼顶屋面结构重新进行验收,之后,当事人还需要对楼面的防水、保温等结构进行恢复。(据新华网)



与中奖者同名同姓

美国一男子获百万美金

美国一位名叫“凯文路易斯”的男子由于与百万美元大奖真正得主同名同姓,也得到了100万美金。

日前,美国俄亥俄州“辛辛那提市”的马蹄赌场,在抽奖时发生了一起乌龙事件,主办方把100万美元(约合人民币612万元)的奖金颁给了与中奖者同名同姓的身在现场的“凯文路易斯”。随后,当时不在现场的真正得主“凯文路易斯”去领奖。赌场才发现发错了,只好再发一次。

据报道,这一赌场近期举行推广活动,在赌场使用赌场卡消费就可以参加抽奖,赌场提供3个百万美元大奖,并于上星期六宣布得主。

主持人说,赢得百万美元奖金的幸运儿是“凯文路易斯”。当时在场的一名“凯文路易斯”跑上台,从工作人员手上领走一张百万美元的巨额支票,还开心的合照。

依照赌场录影资料,真正的得主当时并不在场。这位得主后来去赌场领奖。赌场调阅录影资料发现是自己弄错了,只好加发百万奖金。(据新华网)

英国一胖猫被勒令减肥

重14公斤难自行清洁身体

卡通形象“加菲猫”在动画片里行动自如想吃什么都可以大快朵颐,然而,现实版的“加菲猫”就没这么幸运了。

据外媒8月14日报道,英国肥猫布达与“加菲猫”同样爱吃意粉,它体重高达31磅(约14公斤),胖到了无法自己清洁身体的程度,日前该肥猫已被兽医勒令减肥。

从庇护中心领养他的宠物店店主埃科特说,布达不吃猫粮只爱吃人类食物,很可能是之前的主人让它养成这种不良饮食习惯。目前布达的目标是每月减1磅(约0.5公斤),等到它减至约20磅(约9公斤)的时候将找新主人照顾它。(据新华网)

委内瑞拉现“劫发大盗”

贩卖妇女头发牟暴利

据外媒报道,近日,在委内瑞拉马拉开波湾的沿海城市,出现了一批针对妇女的窃贼,但他们的目标是妇女头上的长发。

据报道,最近,一伙自称“食人鱼”的犯罪团伙活跃于马拉开波湾地区,他们作案时通常用枪口逼迫妇女将头发扎成马尾辮,以便他们截断头发。近期,委内瑞拉加长头发的需求增长迅速,一名当地发型师表示,从第一起头发盗窃案被披露至今,他的头发销售量上涨了30%。

当地居民向CNN透露,这些窃贼得手后将她们的头发卖给一些美发沙龙,据称这些头发可以卖到500美元以上。当地警察已经开始加大巡逻力度以防这种案件发生。(据新华网)