全球最年长医生公开长寿秘方 很多人没做到

塔克医生获得吉尼斯世界纪录 图自其个人网站

想象一下：如果你去看病，对面坐的是一位年纪超过百岁的医生为你看病。这是一种什么感受？

这是来自美国的一位神经科医生，也是目前吉尼斯世界纪录"最年长的执业医生"的持有者——霍华德·塔克，要知道今年他已经101岁了！

100多岁的他会用手机、电脑，还会用社交媒体发短视频。他在工作之余还不忘在社交媒体上分享他的人生智慧和保持长寿抗老的秘诀。

过度检查、补剂非长寿答案

年过100岁仍然保持在一线工作，要知道很多老人在七八十岁就开始出现了大脑衰老，甚至出现失智、老年痴呆等疾病。塔克医生是如何做到百岁仍然头脑清晰、长寿抗老的呢？

霍华德·塔克在高中时就确定了要学习神经医学，去探索大脑的神秘。踏入大学后，开始了他对医学无尽的探索。1947年，他已是一位神经科医生，开始了他的医疗职业生涯。直到2021年，他的名字登上了吉尼斯世界纪录，成为"世界上最年长的执业医生"。

"每次见到病人，我总是兴奋不已。能够得到他们的信任，我倍感光荣和感激。"塔克感慨道。

这份责任心曾一度让他在98岁时仍偷偷溜出家门，去治疗癌症患者。即使面对当时新冠疫情也无法阻止塔克的救人心切，他每周出诊五六天，而他仿佛忘记了，按他的年龄来看，也属于新冠易感高危人群。

100岁时他停止看诊，但仍继续在医院承担住院医生教学的相关工作。他认为自己的基因可能对他长期的认知健康和敏锐程度发挥了一定作用，他的母亲活到了84岁，父亲也活到96岁。他父亲95岁高龄时仍然可以亲自开车去吃晚饭。"遗传学是一个领先优势，但仅此而已。"塔克医生在接受媒体采访时表示。

塔克医生说，自己长寿的关键或许是基因，同时可能也有一点运气，但如果能保持某些生活方式，或许才是长寿的诀窍。而现在很多人服用各种补剂、每月进行血液检查、核磁共振检查和结肠镜检查……这些并不是长寿的答案。

保持长寿和头脑清晰的秘方

后来，越来越多的病人向塔克医生请教，他是如何保持健康长寿、头脑清晰的？于是，他曾在接受媒体采访时，分享了自己的长寿秘方：

塔克医生滑雪

1.持续学习，保持大脑活跃。

塔克医生建议，如果有一份喜欢的工作，而且身体还能负荷，应该考虑延后退休。因为很多人退休后，生活开始停摆、不再活跃，认知能力下降，接着失智可能就来报到了。要知道当大多数人考虑退休时，当时已经67岁的塔克却选择了新的挑战，他通过了律师考试并获得了律师资格。他说，比起卧床、在养老院慢慢死去，他更想继续享受人生，这对他而言是一大乐事，因为我每天都在学习新东西！

对塔克医生而言，保持大脑健康的方法就是持续阅读，"除了神经病学的最新进展和治疗方法，我也喜欢阅读传记和侦探故事。"沉浸在一本好书中，无论是小说还是非小说，都需要大脑处理大量的信息，他相信新信息是保持头脑敏锐的关键。

2.保持一个运动的好习惯。

直到80多岁，塔克依然持续游泳、慢跑、爬山和滑雪，保持身强体壮。他非常懂得保持健康的最低要求。

塔克这么多年来没有患过重大疾病，即使80多岁滑雪时摔断了脖子，也很快就康复了。他现在虽然不再滑雪，活动力也大不如前，但还是每周努力跑4.8公里的跑步机，如果单纯跑步觉得无聊，他会边跑边看经典电影。

3.从不吸烟，吸烟百害无一利。

塔克从不抽烟，他在社交场合会偶尔喝酒。塔克高中时，曾向他的爸爸提出想抽烟的想法。他的爸爸说："我无所谓。只是生命已如此短暂，除了新鲜的空气，怎么还会有人想在肺里塞脏东西？"这一番话，立即打消了塔克想要尝试抽烟的念头。

塔克指出，吸烟导致癌症、中风、动脉相关疾病和心肺疾病。吸烟的舒服与带来的恶果相比，在他看来显然不值一提。

4.饮食保持适度而不过度。

许多老人喜欢自律的作息跟饮食，不准自己吃这个、不准自己做那个。但塔克认为，太过自我限制的生活，对长寿恐怕适得其反。"适度而不过度"的生活方法，才能充分享受每一刻，同时维持长久的健康。"我偶尔也会小酌一杯马丁尼，或吃一块纽约牛排，但我不会天天都这样做。"塔克说，他的妻子莎拉擅长烹饪，替夫妻俩准备健康、多样化的饮食。他喜欢吃菜、每餐都有，特别喜欢吃十字花科的蔬菜，如：白菜、花椰菜和甘蓝菜。

塔克在饮食上会模仿地中海饮食，这类饮食长期以来一直被认为是健康饮食的黄金标准。饮食重点是蔬菜、橄榄油等健康脂肪、瘦肉蛋白和全谷物等复杂碳水化合物。研究表明，地中海饮食可以降低心血管疾病风险并促进大脑健康。

5.乐观把每天当成最后一天。

当塔克不工作时，他也有孩子和孙子们承欢膝下，他总共有4个孩子和10个孙子，有时会共度愉快的周末时光，体验滑雪机或者观看体育比赛。"大家都觉得长寿有公式可循，我的答案是：享受每一天！把每天都当成你人生的最后一天去活，我觉得这种人生哲学很美。"

最后，虽然有一个长寿基因是运气好，但更重要的是他健康的饮食习惯、对生活的热爱，以及与病人、学生和家人的密切互动。这些因素共同成就了他的长寿与智慧生活。

据健康时报

关于职业病 这些常识要掌握

据新华社电 2024年4月25日至5月1日是我国第22个职业病防治法宣传周，主题是"坚持预防为主，守护职业健康"。职业病如何定义？当劳动者怀疑自己得了职业病，应该如何诊断与鉴定？如何预防规避新职业带来的新风险？记者采访了相关专家。

《职业病分类和目录》中所规定的职业病包括哪些条件？沈阳市疾控中心职业健康所所长刘勇说，第一，患病主体是企业、事业单位或个体经济组织的劳动者；第二，必须是在从事职业活动的过程中产生的；第三，必须是因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等职业病危害因素引起的；第四，必须是国家公布的《职业病分类和目录》所列的职业病。

刘勇认为，职业病预防要从校园开始。"应向步入工作岗位后可能接触粉尘、噪声等职业病危害因素的学生普及职业病防治法律法规、职业病危害预防等相关知识，切实提升他们对职业病防治工作的认识。"

当劳动者怀疑自己患有职业病时，可以在用人单位所在地、本人户籍所在地或经常居住地依法承担职业病诊断的医疗卫生机构进行职业病诊断。刘勇提醒，如果当事人对职业病诊断有异议的，在接到职业病诊断证明书之日起30日内，可以向做出诊断的医疗卫生机构所在地设区的市级卫生行政部门申请鉴定。

"除了粉尘、放射性物质可能造成的传统法定职业病之外，颈椎病、'鼠标手'等与工作密切相关的疾病也越来越受到大家的关注。"刘勇指出，随着新职业、新业态不断涌现，职业病危害因素也更为复杂和多样，但病因确定难、鉴定难，还未被列入《职业病分类和目录》。

沈阳市卫生健康委职业健康处处长侯庆建议，长期伏案低头作业、固定体位作业或前倾坐姿工作者，应通过伸展活动、间歇性休息等方式，预防颈椎病、肩周炎和腰背疼痛。长期站姿作业的工作者应适当走动，保持腰部、膝盖放松，防止静脉曲张，同时做好定期体检。

适龄儿童及时全程接种 可有效预防麻疹

据新华社电 日前，国家疾控局发布麻疹健康知识问答。根据问答，接种含麻疹成分的疫苗可有效预防麻疹，适龄儿童按照国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及时全程接种疫苗非常重要。

根据问答，麻疹是由麻疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病，四季均可发病，以冬春季为多见，人群普遍易感，感染后可获得持久免疫力。麻疹患者是唯一的传染源，患者在出疹前后4天内具有传染性。国家免疫规划含麻疹成分的疫苗为麻腮风疫苗。目前，我国实施8月龄和18月龄各接种1剂次麻腮风疫苗的免疫策略。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任医师李巍介绍，麻疹作为病毒感染性疾病，会出现发热症状，还伴有头面部、躯干为主的皮疹，以及鼻涕、眼睛红、口腔斑点等黏膜表现。麻疹容易与药疹混淆，因为其症状与发疹型药疹很像，药疹一般会伴瘙痒，而麻疹发热症状明显、有特征性黏膜表现，要注意鉴别。此外，部分孩子在婴幼儿期容易发湿疹，可能导致错过麻疹疫苗最佳接种时间，家长要及时补种。还有的人本身抵抗力较低，也会成为麻疹易感人群。在临床上，麻疹主要采取对症治疗，包括退烧、保护结膜、外用药膏去疹子等。

问答提出预防建议，包括控制传染源；注意室内空气流通，维持良好的个人卫生习惯，勤洗手；平衡饮食，加强体育锻炼，增强体质；尽量不要到人群拥挤、空气流通比较差的公共场所，尤其要注意加强对8月龄以内的、还未到疫苗接种年龄的婴幼儿的保护。

中国体育彩票排列3
第24107期开奖公告 本期开奖号码：4 9 9

中国体育彩票排列5
第24107期开奖公告 本期开奖号码：4 9 9 3 6

中国体育彩票七星彩
第24046期开奖公告 本期开奖号码：4 3 8 5 2 4+6

重庆市体育彩票管理中心 2024年4月26日

深度融合助力品牌发展

随着市场经济发展越来越理性化、规范化，知识经济增长越来越迅猛，全球化进程不断加速。对医院而言，除质量、技术、服务等因素吸引患者之外，品牌更是吸引患者的重要因素。加强医院品牌的维护管理，是新形势下医院赢得市场竞争的重要方法。日前，重庆莱佛士医院与《重庆晨报》健康事业部战略合作成功签约。

"品牌建设是医院长期发展的重要战略之一，医院占地约2.8万平方米，总建筑面积超过10万平方米，拥有700张床位，致力于提供全套专业服务和先进的医疗技术，将发展妇产科、儿科、心血管内科、神经内科、胃肠内科和肿瘤科等卓越中心，并逐步构筑临床应用与技术研发并存，服务体系与医技体系相扣的体系。"重庆莱佛士医院相关负责人表示，媒体作为信息传播的重要渠道将品牌推广到更广泛的受众面前，利用媒体的优势性、权威性，有计划、有步骤地规划医院品牌发展，扩大曝光度、增强市民对医院的认知度。

《重庆晨报》健康事业部相关负责人介绍，未来五年，将以报纸版面为载体深入推进融合发展新媒体矩阵，不断通过线上、线下两种方式进学校、社区、区县、企业，开展多项落地活动，帮助重庆莱佛士医院在西部地区扩大品牌影响力和知名度，促进医院全面发展。

文/周敏

刊登 13018333716
热线 15023163856

遗失重庆市玉柱建筑工程有限公司公章一枚，编号5002247082017作废
遗失重庆青铜建筑劳务有限公司公章一枚，编号5002247082152作废

重庆市大渡口区沿江综合整治开发有限责任公司拟于2024年5月11日上午10点在重庆市大渡口区天安数码城二期1栋1519会议室召开股东会议，决定通过清算报告并注销本企业，请全体股东按时参加股东会。会议联系人及电话号码：黄老师，13452173585，特此公告！

重庆翎垚商贸有限公司拟于2024年5月13日下午2点在重庆市大渡口区春晖路街道翠柏路101号3幢11-4召开股东会议，决定成立清算组拟解散本企业，请全体股东按时参加股东会。会议联系人及电话号码：何昕垚13668038000孔祥锋18908379555，特此公告！

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公(2024)第57号 2024年4月23日，我局在重庆市九龙坡区陈家坪朝田村200号附1号负一层地下车库K3号房间查获卷烟，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局(地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：闫薇 22000752024、程亮22000752027，联系电话：023-68409817)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
云烟细支大重九	条	36
共计：(品种)1个		
总计：(数量)36条		

重庆市九龙坡区烟草专卖局
2024年4月27日

重庆市万盛经开区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年4月22日，本局在重庆市万盛经济技术开发区盛世华城申通分拣中心查获中华(软)2条。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市万盛经开区烟草专卖局接受调查处理(电话：48266954)。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市万盛经开区烟草专卖局 2024年4月27日

公 告
巴南区龙洲湾街道解放新村小区收取占道停车清洁费：收取时间从2024年5月1日正式收费，收费标准严格按照与解放新村签定的物业服务合同之约定执行！特此公告！
重庆恩铂物业管理有限公司2024年4月26日

♦遗失重庆荣川营销策划中心，编号：5002230067469财务专用章一枚，声明作废
♦遗失重庆市秀山公路工程有限公司印章备案回执单编号500241202301110001声明作废
♦苟云兰遗失护士执业证，证号：200950024782，执业单位：重庆市人民医院，声明作废
♦渝中区小酥福食品店遗失食品经营许可证副本，编号：JY25001031082384，声明作废
♦遗失沙坪坝区瞿氏槽子糕食品店食品经营许可证(正副本)许可证编号JY25001061107644声明作废
♦承租人胡佳遗失重庆吉宇物业管理有限公司所发南坪花园七村二十栋一单元6-3重庆市公有房屋住宅租赁证，声明作废
♦2024.3.1遗失周益身份证511011198107105061声明作废
♦重庆众久文化传媒有限公司遗失公章一枚，编号5001171000358，声明作废
♦遗失北碚朝阳怡怡修理店食品经营许可证正本JY15001090095825作废
♦遗失江北区唐威餐饮服务经营部公章一枚，编号5001057246429声明作废
♦遗失重庆飙得万餐饮有限公司财务专用章，声明作废
♦重庆航源建筑工程有限公司招待所遗失2016年06月22日核发的营业执照正(副)本，统一社会信用代码915001039028582 5XP；遗失公章一枚，声明作废。
♦遗失两江新区麻爪爪食品经营部食品经营许可证副本编号JY15000001016760声明作废
♦遗失重庆市永川区来苏镇金贝朵幼儿园民办非企业单位登记证书副本统一社会信用代码52500118053215371P作废
♦重庆金元公司渝D28822运输证500110089283遗失作废
♦遗失沙坪坝区麸麦麸糕点店食品经营许可证副本JY25001061103770作废

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公(2024)第36号
2024年4月14日，本局在重庆市长寿区智慧物流中心韵达分拣场查获卷烟中华(细支)2条、黄金叶(天润细支出口)1条、冬虫夏草(和润)1条(货运单号：433832592780598)，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，本局对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查三大队504室(地址：重庆市长寿区渡舟街道杏林路266号，联系电话：023-40406521)接受调查处理。若逾期不来接受处理，本局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市长寿区烟草专卖局 2024年4月27日

公 告
经重庆北部公共交通有限公司(以下简称北部公交公司)与重庆和运驰机动车检测有限公司(以下简称和运驰检测公司)分别召开股东会决定，由北部公交公司吸收合并和运驰检测公司。现北部公交公司与和运驰检测公司已签订了《重庆北部公共交通有限公司吸收合并重庆和运驰机动车检测有限公司协议书》，和运驰检测公司拟办理解散注销。北部公交公司吸收合并和运驰检测公司后，和运驰检测公司的所有债权、债务、资产及相关权益均由北部公交公司承继。故，和运驰检测公司债权人可于本公告刊登之日起45日内向北部公交公司申报债权，北部公交公司将进行依法处置。特此公告。
重庆北部公共交通有限公司
重庆和运驰机动车检测有限公司
2024年4月27日

吸收合并公告
重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司(统一社会信用代码91500000586880569L)，注册资本为500万元，拟将对重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司(统一社会信用代码91500227051700971K)，注册资本为：200万元，进行吸收合并，合并后重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司存续，注册资本：500万元，重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司依法注销。根据《中华人民共和国公司法》和相关法律法规的规定，吸收合并后重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司所有债权债务将由重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司承继，请债权人自本公告之日起四十五日内，可凭有效债权凭证要求公司清偿债务或提供相应担保。特此公告
吸收合并方：重庆市交通行业职业培训中心有限责任公司
被吸收合并方：重庆市交职机动车驾驶培训学校有限公司
2024年4月18日

重庆迎龙环湖实业有限公司
重庆迎龙歌锐农业发展有限公司
吸收合并公告
根据吸收合并双方股东会决定，重庆迎龙环湖实业有限公司(以下简称环湖公司)拟吸收合并重庆迎龙歌锐农业发展有限公司(以下简称歌锐公司)，合并后环湖公司继续存续，歌锐公司解散。吸收合并前环湖公司注册资本22400万元，歌锐公司注册资本1000万元，吸收合并后环湖公司注册资本不变。
根据公司法和相关法律法规规定，合并双方的债权债务均由合并后存续的环湖公司承继。请债权人自本公告之日起四十五日内，向公司申报债权及办理债权登记手续。公司债权人未在规定期限内行使上述权利的，公司合并将按照法定程序实施。特此公告。
联系人：李秀文，联系电话：15922688780
地 址：重庆市南岸区江桥路1号经开区管委会1205室
重庆迎龙环湖实业有限公司
重庆迎龙歌锐农业发展有限公司
2024年4月27日

重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告
江北区贰麻餐饮店：本委受理鲍柳月、李柳、岑晓燕、孙鹏、巫大新、唐阳阳、周涛、温美、黄波、赵辉、任川、唐大彬诉你单位确认劳动关系，计时、计件工资劳动争议一案，因采取其他方式无法送达，现依法向你单位公告送达渝江劳人仲出字(2024)419-422、(2024)424、(2024)485-490、(2024)523号出庭通知书。本公告自发出之日起经过三十日视为送达。并定于2024年5月30日9:30分在本委仲裁一庭(重庆市江北区建新东路22号4楼4-36室)开庭审理，请你单位准时到庭，逾期将依法缺席仲裁。特此公告

重庆睿昇置业有限公司关于吸收合并重庆睿创建设发展有限公司的公告
经重庆睿昇置业有限公司(统一社会信用代码：91500105621919159P)、重庆睿创建设发展有限公司(统一社会信用代码：915001052030210557)股东会决定：重庆睿昇置业有限公司吸收合并重庆睿创建设发展有限公司，重庆睿创建设发展有限公司注销，重庆睿昇置业有限公司存续。合并前重庆睿昇置业有限公司注册资本为100000万元，重庆睿创建设发展有限公司注册资本50000万元，合并后重庆睿昇置业有限公司注册资本100000万元。公司合并后，合并各方的债权、债务由重庆睿昇置业有限公司承继。请各债权人自公告之日起45日内向本公司提出清偿债务或者提供债务担保的请求，逾期不提出的视其为没有提出要求。
重庆睿昇置业有限公司 重庆睿创建设发展有限公司
2024年4月27日

47项废旧设备拍卖公告
受托我司于2024年5月13日10时在中拍平台(网址：https://paimai.caa123.org.cn/)对47项废旧设备进行拍卖，标的现存放于广东省深圳市龙华区。本公告发布之日起至2024年5月10日(工作时间)竞买人可在通过现场报名或网上报名(详见网上报名操作指南http://www.cquae.com/help/)两种方式办理报名手续并交纳相应保证金至重庆联交所指定帐户(5月10日24时前到账，以到账为准)，并在5月11日17时前持重庆联交所出具的相关证明到我司办理完成竞买手续后，方取得竞拍资格。自公告之日起至2024年5月9日12时前在标的存放地展示。详情咨询：余先生 18084020123
重庆中润拍卖有限公司 2024年4月27日

迁坟公告
原南岸区长生桥镇龙门村村民及附近居民：
我公司根据市政府批准的主城区茶园组团K标准分区城市规划项目，即将对原长生桥镇龙门村汤家沟等村民小组及周边土地实施开发建设，具体范围为东经：106° 35'21.18"，北纬：29° 27'30.74"；东经：106° 35'29.29"，北纬：29° 27'29.01"；东经：106° 35'31.27"，北纬：29° 27'41.84"；东经：106° 35'18.98"，北纬：29° 27'41.65"。经我司核实，该范围内的土地经渝府地[2004]1107号、渝府地[2005]222号等批文批准征收，由南岸区征地办负责实施，拆迁征地补偿工作均已实施完毕，经渝府地[2007]558号批复后于2007年9月交地给我司，但在上述施工范围内至今仍有尚未迁移的坟墓；请于公告登出之日起30日内自行迁移，逾期未迁将按照无主坟处理，后果自负。特此公告
重庆庆隆屋业发展有限公司
重庆众诚物业发展有限公司
2024年4月27日

告 示
重庆市南川区水江煤业(集团)有限责任公司根据《重庆市人民政府办公厅关于印重庆市加快淘汰煤炭落后产能总体方案的通知》(渝府办〔2021〕2号文)和2021年1月28日《重庆市南川区人民政府关于关闭水江煤矿的决定》(南川府〔2021〕6号文)进行了关闭。按重庆市南川区水江煤业(集团)有限责任公司《职工安置方案》，请徐承明同志于2024年5月6日前到有职业健康体检资质的机构作离职职业健康体检并及时提交检查结果；并于2024年5月6日前到南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组(重庆市南川区水江煤业(集团)有限责任公司内)依法办理解除劳动关系手续，并结算相关费用。逾期未按时参加离职体检、提交体检结果、办理解除劳动关系手续的，南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组将按相关法律法规进行处理，由此造成的不良后果由徐承明本人承担。特此告示
需体检和办理解除手续人员：徐承明，男，身份证号码：512324198210070871。
南川区水江煤矿关闭退出职工安置工作组
二〇二四年四月二十七日