

疗”及世界卫生组织“健康因素中,医疗占 8%,合理膳食占 13%,心理平衡占 30%”的观点是完全一致的。

在运动上,陈老说:“人的身体就像机器,老不用就会生锈。”他年轻时很喜欢跑步,现在年纪大了,就改为散步,坚持每天走上 30min。相比身体锻炼,陈老更重视脑力运动,积极求知,天天看报,天天学习,对周围事物充满兴趣。

陈老是我国营养学界的泰斗,在吃的方面一定是大有讲究的,其实不然。陈老说,他平时从没吃过什么特别设计的“长寿”菜谱,也不刻意追求多少卡路里,只是吃的杂一些,肉、蛋、奶、蔬菜、水果、细粮、粗粮,什么都吃。因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。

他说:“有些人年纪一大,就什么都不敢吃了,其

实没必要。比如胆固醇,这是人体的正常需求,即使不从食物补充,人体也会自己合成,还要耗费其他营养。对于肉类,陈老觉得各种肉都可以吃一点,但他本人最喜欢的还是鱼肉,因为鱼肉蛋白含量相对较高,而脂肪少,无论是深海鱼还是淡水鱼都挺有营养。

对于蔬菜水果,陈老认为是绝对不能忽视的,因为有丰富的矿物质、微量元素、维生素和纤维素,对帮助老人摆脱便秘困扰,帮助很大。不同颜色的蔬菜有不同的营养成分,所以“红黄绿白黑”搭配吃最好。陈老还认为应当戒烟限酒,少量红葡萄酒可以喝些,对人体有好处,但千万别酗酒。

九十高龄的一代宗师,以简洁的语言说出了深刻的哲理,使人深受启迪,深受教益——健康就是金子,健康在你手中,健康属于你我,只要关爱自己。

• 消 息 •

《中华老年多器官疾病杂志》与英文版《老年心脏病杂志》 编委迎新春茶话会在京召开

《中华老年多器官疾病杂志》与英文版《老年心脏病杂志》在京编委迎新春茶话会,于 2007 年 1 月 9 日在北京解放军总医院老年心血管病研究所举行。参加会议的有余铭鹏、钱贻简、胡大一等知名专家、教授共 60 余人。王士雯总编辑主持了会议,总结了一年来的进展,瞻望了今后的工作。

《中华老年多器官疾病杂志》已被国家科技部中国科技论文与引文数据库(CSTPC)、中国学术期刊综合评价数据库(CA-JCED)、《中文科技期刊数据库(全文)》、《中国生物学文摘》、美国《化学文摘》(CA)、《中国核心期刊(遴选)数据库》、《中国学术期刊(光盘版)》收录并加入中国期刊网,万方数据库。自加入中国科技论文统计源期刊后,来稿数量逐步增多(2006 年来稿量较 2005 年增加 57%),影响因子逐年提高,办刊质量逐年提高,2007 年已由季刊变更为双月刊,并建立了网站(<http://zlqg.chinajournal.net.cn>)。英文版《老年心脏病杂志》已加入美国《化学文摘》和荷兰《医学文摘》(EMBASE),并建立了杂志网站(<http://www.jgeriatriccard.com>),读者可免费浏览、下载全文,并已申请加入 PubMed Central(PMC)免费全文数据库,其学术水平已被 PMC 认可,并提交 xml 和 pdf 格式的电子版全文,进入最后技术角度的审核阶段,2007 年拟申请加入 MEDLINE。

与会专家认为,一个研究所办两本杂志是很艰难能的事,取得这样的进展是很不容易的。今后:(一)一定要坚持,成功往往孕育在坚持的努力之中;(二)一定要适应国内外环境对杂志的要求,适时地调整办刊策略,在适应的过程中找到杂志的发展之路;(三)杂志要面向读者,让读者开卷有益,并考虑到作者为杂志投稿的目的,在获得作者的认可后,将得到更多的稿件;(四)办好一本杂志,关键在服务,要面对不同层次的读者和作者,对于不同的老、中、青专家学者和研究生,给他们提供不同的舞台去展示自己,创造不同的条件来满足他们不同的需求。通过若干年的积累、沉淀,把杂志做强,做大,做成品牌!与会专家都表示要尽自己的努力撰稿、约稿,使杂志稿源日益丰富,质量日益提高。