

心血管医生的“健康加减法”

专家小传:周玉杰,首都医科大学附属北京安贞医院心血管十二病区主任,我国有重要贡献的中青年心血管介入专家。现任中国老年保健协会心血管病专业委员会副主任委员兼秘书长。

“人类的心脏时时刻刻都在运动,就像是全身的‘发动机’。众所周知,汽车的发动机需要定期保养,才能避免事故的发生,人体亦应如此。可是,很多人都是在自己的心脏有了问题以后才来看病。殊不知,心肌梗死一旦发生,对心脏、全身的创伤巨大,很难补救。”周玉杰教授说,理论上讲,人类的心脏能够跳动120年~160年,但实际上不能实现。为什么?多是积劳成疾所致。

“时下,日本年轻人中流行一种说法,就是‘玩命地学、玩命地干、拼命地玩’,我认为他们对生命的态度不对。”周玉杰说,“我年轻时也曾经这样‘玩命’过,我当时的口号是‘做两头燃烧的蜡烛’,这种拼搏精神确实让我的业务得到提升,不过,这样的蜡烛虽然很明亮,但寿命也注定短暂。当我猛然意识到这点时,决定改变自己的生活节奏,开始坚持‘加减法’的原则。”

所谓减法,就是去掉生活中可做可不做的事情。第一个减法,是减少应酬。“出去吃饭我基本都推掉了,你想,路上往返、点菜、等菜、说话,差不多能用3个小时,多宝贵啊!我把省下来的



(资料图片)

这些时间用在工作上,就可以早点回家休息了。”周玉杰说。

第二个减法,是减少在高峰时间出门。与其堵在路上,还不如先工作或休息一下,既不用因为堵车着急上火,也节省了汽油,还少吸入了很多汽车尾气。

第三个减法,是少坐电梯。周玉杰说:“现代人多是‘出门就打的,进楼找电梯’,这种生活方式很不健康,让我们失去了很多运动的机会。所以,我能爬楼就不坐电梯。坚持了一段时间,不仅体重下来了,而且体力也有改

善。我原来一爬楼就气喘,现在爬楼时身轻如燕。”

除了减法,还要做几项加法。第一项就是多吸收健康知识。周玉杰说:“我经常出去讲课,有一次,我前面的讲课者是原卫生部副部长王陇德教授,那天我到早了,就坐下来先听他讲完。当时他在说自己的健身方式,举哑铃、练俯卧撑、唱京剧增加肺活量……所以王教授的身材、体力都很好。这次学习给我的触动很大,从那以后我也坚持练俯卧撑,再出去讲课都是提前

一些到,先听听别人的健康心得,适合自己的就虚心接受。”

第二项加法是多走路。周玉杰说:“医生很难抽出时间专门去做运动,所以一定要把运动渗透到工作和生活中。原来我的旅游鞋每年只穿一次,后来我每次出差都带着旅游鞋和休闲装,甚至背到国外去,一有机会就赶紧换上。开会时必须穿正装,我就在晚上换上旅游鞋,到酒店外面来回走路锻炼身体。即使没机会穿,也对我的健康有帮助,因为它提醒我时刻要有健康的意识。”

心脏科医生抢救时比病人家属还着急;手术、夜班,生活不规律;吃饭饥一顿饱一顿,所以高血压时有发生。周玉杰说自己是典型的A型性格,做事着急、雷厉风行,属于冠心病的高危人群。所以,着急上火时,他都躲在办公室里出出长气,忙里偷闲地放松一下;做手术时,他尽量不看表、不着急,把每台手术都当作自己生命中最重要事情去完成,做到尽善尽美。周玉杰说:“虽然我才45岁,但已经按照冠心病患者的饮食来要求自己了——低盐,没有味道很难吃,所以每次只吃八分饱;低脂,热量低不顶饥、容易冷,就多穿点来保持体温;多喝汤,可以少吃一些主食;每周吃10顿盒饭,自己制订菜谱,保证菜多肉少。”

(杨立春)

最新研究

青霉素“克”中风

加拿大专家的一项研究初步显示,65岁以上患有高血压的人群服用青霉素有可能使患中风的危险性降低50%。

加拿大传染病专家保罗·布拉萨德教授对近3万名65岁以上高血压患者的资料进行分析后发现,其中1888人患过中风。研究人员调查了他们的服药史,结果发现,服用青霉素的被调查者中风的几率大大降低。

研究人员解释说,青霉素预防中风的效应之所以明显高于其他抗生素,可能是因为它抗感染范围更广,但上述研究结果还需进一步证实。因为导致中风的原因有很多,除高血压外,中风与吸烟、过量饮酒、家族病史等因素也有关。

(来源:搜狐健康论坛)



洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618