

## ▶▶名人养生

## 吴清玉：好睡眠给心脏充电

吴清玉，国际欧亚科学院院士，亚洲心血管外科学会常委，中华医学会胸心血管外科学分会副主任委员，清华大学第一附属医院常务副院长、心脏中心主任。

和大多数医学专家相似，著名心脏外科专家、清华大学第一附属医院心脏中心主任吴清玉教授生活得像个“苦行僧”——他的工作被安排得满满当当：9点多开始做手术，一台接着一台，经常一天要做十多个小时；中午不吃不喝，以免上厕所；下了手术，要等患者情况平稳了才能回家。除此之外，还有学术、科研、教学等一大堆工作。

每天，吴清玉都要接诊来自全国各地的危重症心脏病患者，从襁褓中的婴儿，到80多岁的老人，病情常常复杂得超乎想象，可吴清玉说：“我喜欢和疑难杂症抗争，它们就像是我的对手，不断激发我的斗志，我的工作就是要让那些长得奇形怪状的心脏重获新生。要想更好地完成这份事业，首先自己必须拥有一颗健康有力的心脏。”

“由于一天的工作量很大，忙起来中午饭都顾不上吃，所以早饭对我尤其重要。”吴清玉说。他每天早晨6点多起床，先喝杯白开水，这样可以通便、降低血黏度，有利心脏健康。然后开始吃早点，包括豆浆、鸡蛋和主食，既有碳水化合物，又有蛋白质，不但饮食结构合理，还能提供足够的能量。虽然午饭不能保证每天按时吃，但他对午饭的要求很高——要以粗纤维为主、清淡、有蛋白质。吴清玉很喜欢吃海产品，他说，里面含有丰富的钙、钾，既能补钙，还能降血压，减少心脑血管发生血栓的危险。“至于晚饭，因为我回家太晚，没多久就要睡觉了，所以只吃些粗粮、素菜。”吴清玉很少吃动物脂肪，每餐只吃七分饱，其余的就用蔬菜水果来补充。他从来不吸烟，极少饮酒，偶



吴清玉

尔有应酬也只是适当地喝点儿红酒。

作为心外科专家，吴清玉每天都要和死神搏斗，来争夺患者的生命，压力非常大，所以，他有独特的自我减压法，来保持好心情。“遇到烦心事千万不能憋在心里，要多和大家沟通，有时候，跟朋友说说笑笑，就能化解掉好多压力。心情烦躁时，就抽空到户外，呼吸一下新鲜空气，令紧绷的神经松弛下来，感觉神清气爽。”吴清玉说，“不管是年轻人还是老年人，都要避免情绪激动，因为大喜大悲都会引起血管收缩，使血压升高，增加心脏负担。反之，如果心平气和、坦然处之，则有利于心脏健康。”

充足的睡眠对心脏健康很重要。吴清玉说：“我觉得人体就像蓄电池，经过一天精神、体力上的消耗，到晚上电量基

本已归零。幸亏我的睡眠很好，晚上好好睡一觉就相当于充足了电，第二天又能投入战斗。保证睡眠质量，良好的心态最重要，保持一颗平常心，就会心静如水。每天睡前，我会把一天的工作像放电影一样回顾一下，做到今天的事情今天办，明天的事情早打算，有条不紊。”

“研究认为，肥胖是冠心病的独立危险因素，所以，一定要控制自己不能太胖。”吴清玉说，“其实我没有专门的时间锻炼身体，不过，我的工作性质决定我需要常年站在手术台上，很少有坐下来的时候。长时间的站立使我的体重一直保持得比较好，这是一种无形的锻炼。还有，我喜欢快走，走路能到的地方尽量不乘坐交通工具。是这些习惯让我保持了标准的体重。”（人民网）

## 饮春茶也“念健康经”

□记者 李永高

“落日平台上，春风啜茗时”，眼下正是春茶上市的时节，近日，有关人士提醒，饮茶除了个人喜好外，有一些健康讲究需留心。

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说，饮茶的好处自不必说，倒是有“饮茶九忌”需要注意：不能空腹饮茶、饭后马上饮茶、睡前喝浓茶、饮56℃以上烫茶或冷茶、以茶服药、喝隔夜茶、酒后饮茶、冲泡过久或次数过多、长期大量饮用浓茶。

同时，王朝霞说，一些特殊人群也

是不宜饮茶的，如有便秘、神经衰弱或失眠、胃溃疡、更年期、贫血、痛风、发热及缺钙、骨折或者骨质疏松等症状者，服用洋地黄、铁剂、胃蛋白酶等药物的病患，尤其是女性更应该在经期、临产期、孕期、哺乳期等特殊时期避免饮茶。

王朝霞建议，普通人饭前1小时、饭后半小时及睡前、晨起不喝浓茶；失眠、贫血者最好不喝茶，或者喝很淡的茶；失眠者睡前2小时内坚决不能喝茶；贫血患者应在饮食中补充含铁丰富

的食物，如动物血、肝脏及瘦肉、大枣、木耳等。

对于茶叶的收藏，据纱西茶叶市场的杨先生介绍，首先要隔绝空气，低温保藏，防潮霉变，避免阳光照射，不与有异味物品混放。一般居家贮茶可采用瓦罐密封或冰箱保存，另外，可用装糕点或者其他食品的金属或纸质的听、箱、罐、盒干燥保存，密度高、厚实、强度高、无异味的食品包装袋也可用来存茶，用保温效果不佳的热水瓶贮茶时，要在盖好的瓶塞外用蜡封口。

## ▶▶我悟健康

□李永高

## 从李宁“粥”看汤养生

年近知天命的李宁，继2008年点燃奥运圣火之后，今年又成为上海世博会的“健康大使”，“王子风范”依旧。从商后明显发福的他，为了奥运会，一个月里一日三餐只喝粥，硬是减去了小肚腩。新一期《家庭保健报》也建议读者“熬碗保健养生粥”。

在中国饮食文化中，粥是最古老的传统食品，不仅果腹，而且健体。在北方，人们把各类粥统称汤，见面爱问“喝汤没有”。

在“白玉为堂金作马”的贾府里，一千人等娇贵无比，曹雪芹就为他们“量身定做”了各色粥品——

元宵节夜宴，凤姐为贾母准备的是

“枣儿熬的糯米粥”；贾母晚饭后，尤氏捧来一碗“红稻米粥”；王熙凤吃的是“奶子糖粳米粥”；宝玉在薛姨妈家吃了几杯酒，用了半碗“碧梗粥”；黛玉病重时喝的是半碗“江米粥”……

宝玉吃饭像个“小猫娃儿”，黛玉更是“忧郁”得吃不下饭，宝钗劝她“燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的”。

曹雪芹有时也让几人同喝一类汤。第25回，凤姐、宝玉被魔法缠身逢五鬼，刚刚好转之时，贾母、王夫人“熬了米汤与他二人吃了，精神渐长，邪祟稍退”；袭人偶染风寒，也是吃了些米汤静养的。

“洛阳妇人生产，百日之内，仅饮小米粥汤，此外概不敢食。”这则记载充分地说明米汤的营养价值高。洛阳人把浮于粥面上的浓稠液体叫做米油，那可是好东西。

米汤讲究一个“熬”，火候很重要——水沸，下米，武火煮沸后改文火熬至熟。文学家兼美食家袁枚拟有标准：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使米水融合，柔腻如一，而后谓之粥。”

喝汤养生并非虚语。有宋朝养生有术诗人陆游《食粥》诗佐证：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

## ▶▶治病小窍门

黑白降压  
巧治高血压

韩国《高丽经鉴》中“人体血压阴阳四时之变化”的学说，再次得到现代医学的证实。进一步研究发现，只有抓住早晚人体自身血压阴阳变化区别服用，才能使血压稳定，减少并发症。白天人的情绪波动大，则需降压稳压；晚上，心脑血管严重受损则要强调降压养压，防止心肌梗塞、中风、脑溢血等症的发生。韩国黑白降压就是依据韩国《高丽经鉴》中对人体血压昼夜变化研发，黑白降压分为黑片和白片，白天服白片，消栓通脉；晚上服黑片，净化血液，柔脉养压护心脑，“昼稳夜养”科学三步稳血压、养心脑、阻并发，安全有效！详询：62250421。

糖尿病泰斗  
巧治并发症

糖尿病并发症具有危害大、隐蔽性强、治疗费用高的特点，加之临床上一直无专用药和有效的治疗方法而被医学界称为“无声的杀手”。

陈锐，我国中医治疗糖尿病并发症的开拓者，以祖国传统足底养生理论为依据，利用足是人的第二心脏和“脚到病自除”的中医理论，创造性研制出我国首个糖尿病并发症的专用产品——“糖足一洗康”。通过足部浸泡给药透皮吸收，药物分子迅速进入人体血管，净化血液中“糖粘基”，修复受损血管，疏通微循环，完善神经系统，全面预防和康复各种糖尿病并发症。详询：61687920。（一文）

## ▶▶家有病人

治好心脏病、脑中风  
老伴开心看世博

老伴已70多岁了，深受冠心病、中风后遗症的折磨，特想去看看世博，老伴说：“已经这把年纪，如果这次不去看看，恐怕以后再也没有机会了”。我暗下决心一定要治好老伴的病，带她去看世博。名医告诉我，普通心脑血管的药效成分多以大分子结构存在，很难通过血栓等病变组织，直接抢救心脑血管细胞，治疗效果有限，建议我多了解一下最新的治疗药物。后来在报纸上了解到，我国首个新型离子中药——长城利脑心片成功上市，使心脑血管的治疗获得新突破。该药采用先进的“临界流体提纯”技术，把中药变成超微粉体，使其离子化，从而具有极强的渗透力，可以在极短的时间穿透堵塞血管的血栓，直接抢救心脑血管细胞，其速度是普通药物的20倍。让老伴服用一段时间后，老伴胸闷、气短消失了，就连中风后留下的一侧肢体偏瘫也好了。老伴终于可以开心地和我去看世博了。（健文）

相关链接：长城利脑心是我国首个离子中药，心脑血管同治。详询：63639322。

对肿瘤病人  
不可过分“溺爱”

很多家属对肿瘤病人千依百顺过分“溺爱”，名医指出，对患者安慰和照顾要把握好分寸，过了头，反而会让病人觉得自己是家人的负担，削弱了病人的斗志。相反应该适当给些“压力”，让患者觉得自己是被家人所需要的，从而激发他的斗志。另外，在医学发达的今天，不少肿瘤都是可以治好的。据悉，国家火炬计划项目、国家专利成果——“藏瑞冬虫夏草”在治疗肿瘤方面获得了重大突破（详情可咨询：63932875）。其所含“虫草素”能增强红细胞黏附肿瘤细胞的能力，可防止肿瘤复发、转移及扩散。美国及日本研究也发现，虫草素可以有效杀灭肿瘤细胞，效果是“硒”的好几倍。目前，“虫草素”在国外作为抗肿瘤新药，已经进入三期临床，广泛用于各种肿瘤的治疗。（广文）