

蔡国庆的“不老神话”的秘密——

管住嘴 逮个时间就锻炼

□ 记者 朱娜 文/图

3月18日,“全新肝线,告别丙肝”——2011年全国丙肝健康咨询流动站项目启动会在北京召开。本报记者在启动会上采访了全国肝炎防治宣传形象大使蔡国庆,为您解密他是如何保持健康阳光形象的。

手中紧握健康王牌

蔡国庆不仅是全国肝炎防治宣传形象大使,还是预防艾滋病宣传员。

“担任全国肝炎防治宣传形象大使已有3年时间,一年了解一种肝病,甲肝、乙肝、丙肝。”蔡国庆深有感触地说,“了解医学知识越多,越感到生命的可贵和脆弱。人能够健康快乐地过一辈子,是一件很不容易的事情。关爱生命,呵护生命,是每个人应尽的责任。”

然而,当人们遇到疾病时,可以应对的王牌是什么?答案是,正确预防和治疗疾病的知识。蔡国庆不光自己看健康宣传资料,还会把这些健康宣传资料拿给家人看,他认为健康知识就是可以应对疾病的王牌,公众只有提高自己对健康和保健养生的认知度,才能避免保健养生误区,预防疾病给人们带来的伤害。

管住嘴不大吃大喝

出现在公众视线中的蔡国庆,永远都是健康阳光的形象。出席启动会的当天,他也是一身平易近人的打扮,始终面带微笑。当记者提及保健养生的话题时,蔡国庆侃侃而谈。

演员经常外出表演,可以说是吃“百家饭”。面对一桌子菜,蔡国庆会根据自己身体的情况,有选择地吃几个菜,绝不会毫无节制地大吃大喝。如果他有一顿吃得比较油腻,或摄入脂肪和热量较多,那么他第二天、第三天的饮食就会很清淡。他认为,酸奶、水果和蔬菜是每天必不可少的,这些能为身体提供丰富的维生素和蛋白质。同时,蔡国庆对小米粥也情有独钟。

逮个时间就锻炼

很多人认为演员忙着到处演出,没有时间锻炼身体,然而蔡国庆认为,工作和体育锻炼是不冲突的,即使在工作间隙也可以锻炼身体。

蔡国庆是个不折不扣的体育迷,他人到中年却保持清瘦健美的身材,完全得益于体育运动。无论是成名前,还是成名后,蔡国庆都把健身放在重要的位置,即使工作再忙,也要挤出时间来锻炼身体。他有长期坚持游泳的习惯,他认为人在游泳时可以有效地锻炼全身各部位。外出时他逮个机会就要锻炼身体,能站着绝不坐着,能爬楼梯的情况下,坚决不乘坐电梯。除此之外,蔡国庆还经常到健身

房锻炼身体。

蔡国庆说:“男人不是大腹便便才有风度,真正有风度的男人一定是健康的。作为一个演员,我要把最健康、最美的形象留给观众。”

要做有心肝的人

有个词叫“面由心生”,也就是说人们外在的一切表现都源自心灵。心中有爱,内心充满了感激、喜悦的人,他的外貌和行为举止,会流露出心灵深处的爱意。

蔡国庆说:“我从小就开始唱歌,唱歌让我的内心充满喜悦,人生能有歌声相伴是一件美妙的事情。内心喜悦,用一颗平常心去应对人生发生的各种事情,自然而然,身体和心理就拥有了健康。”

蔡国庆的妈妈从他小时候就教育他要做一个有心肝的人。在蔡国庆看来,人要有爱心,热爱祖国,热爱人民,对他人充满爱心,用一颗宽容的心去感受生活。作为全国肝炎防治宣传形象大使,他将投入更多的精力用于丙肝公益宣传,通过他的名人效应使更多的人认识到丙肝的危害。

河科大一附院皮肤病科协办 电话:64830799

近日,央视导演郎昆进行了脑膜瘤摘除手术,专家提醒——

脑膜瘤早发现可治愈

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊

而令人感到困惑的是,据介绍,郎昆本人的生活特别有规律。他不吸烟,不喝酒,不打牌,平时还练习书法,是个很好静的人,吃的也是粗茶淡饭。为何生活如此有规律的人会患上脑膜瘤?

虽有疑问,但是郎昆此次患病也给我们提了醒,很多疾病常常是防不胜防,如果早发现,也许会为健康赢得更多的机会。

“其实,脑膜瘤的病因目前并不是很清楚,但是如果经常进行体检,一般情况下通过核磁共振就可以及时发现。”河南科技大学第一附属医院神经外科一病区副主任医师郭孝龙说,脑膜瘤一般位于大脑中线或大脑底部等部位,占颅内肿瘤的比例相对较高。

据郭孝龙介绍,大部分脑膜瘤属良性肿瘤,有一部分是非典型性脑膜瘤,介于良性和恶性之间,还有少部分是恶性的。良性肿瘤发展速度慢,治愈的可能性比较大,但是部分良性肿瘤如果治疗不

及时,也会发展成为恶性,发展速度会加快,治愈率也会降低。

对于脑膜瘤,一般采取手术切除的治疗方法。如果肿瘤的位置不靠近关键部位,手术会比较容易,反之就会有一定的危险性。如果能够及时发现或诊断,在肿瘤尚未使周围脑组织或重要神经、血管受到损害之前手术,彻底切除的概率会比较大,治愈的可能性也会随之提高。

郭孝龙提醒,脑膜瘤早期症状并不明显,严重时会出现头晕、头痛、恶心、呕吐的症状,有些患者还会表现为神经功能异常、视力下降及内分泌异常。但是当出现视力下降或内分泌异常时,很多患者会将之误以为眼部或内分泌类疾病。如果患者的眼部或内分泌检查并无异常,无法找出病因时,郭孝龙建议患者尽量进行核磁共振检查或咨询相关医生,以便及时确定是不是脑膜瘤,为治疗争取时间。

家有病人

患肾病的妻子好了

妻子很贤惠,但不幸的是患有慢性肾功能不全,后来发展为肾衰,全身水肿、瘙痒,双肾萎缩,尿蛋白+++、潜血+++、肌酐1350u-mol/L,尿素氮48mmol/L,血色素5.8g,每周靠血液透析2次维持。后来得知一种用得起的新成果“藏瑞冬虫夏草”正由科技部在肾病患者中重点推广,这让我兴奋不已。

妻子服用一个疗程后水肿居然全消了!进食量增加,血透从3天一次减至15天一次。连续服用3个疗程后,检查的结果是:肌酐88umol/L,尿素氮6.8mmol/L,尿蛋白、潜血无加号,血色素12g。看到结果,我和妻子相拥而泣。

据悉,“藏瑞冬虫夏草”采用国家专利,将德国纳米技术、中药膜分离技术相结合,使野生冬虫夏草成分在人体内的利用率提高了3倍,并且菌种均是采自青海玉树州的野生冬虫夏草,并由中科院微生物研究所基因鉴定,纳入国家火炬计划项目全国重点推广(国科发计字2002第228号)。目前,“藏瑞冬虫夏草”在我市指定药店专卖,购买时请认准“中国科学院鉴定”和“国家火炬计划项目”字样。详询:63932875

肺纤维化母亲从卧床到爬山

母亲,一位不幸的老人。2006年,在经历了多年的老慢支、肺气肿折腾之后,老人又多了一个新的疾病——肺纤维化。老人开始大把大把地吃药,结果很心酸,很失望。老人常年卧床,呼吸受限,足不出户。

母亲,又是一位幸运的老人。2008年,经一位朋友推荐,母亲开始服用慧清胶囊,短短1个月后,逐渐停止吸氧,可以做一些运动;3个月后拍片检查,肺纤维阴影居然明显消失,这让母亲兴奋不已。现在她每周爬一次山,已经没有任何咳嗽、气喘症状。

后来进一步得知,慧清胶囊是我国首个逆转肺纤维化的产品,它是“苦菜茎提取物”为主要原料,以冬虫夏草等五种名贵中药为辅助的中药组方制剂,专业用于治疗肺纤维化。目前,慧清胶囊在我市指定药店专卖。详询:61605921 (广文)

中风偏瘫、脑萎缩不能单单依赖药物

专家指出,中风偏瘫、脑萎缩的患者要完全康复,首先要选对药物。研究表明,中风偏瘫、脑萎缩是血管、神经、经络三方面同时受损的结果,要想彻底治好,必须首先进行三通治疗,实现血通、脑通、经络通;其次要配合专业的康复按摩,由于中风、脑萎缩病人常伴有肢体瘫痪、语言、认知等一系列的障碍,须配合康复按摩,以防止肌肉萎缩和神经退化。

据悉,中华老字号广东宏兴制药集团研制的参七脑康胶囊已上市。该药首创三通立体疗法,活血化淤,醒脑开窍,疏通经络,全面实现血通、脑通、经络通,而且在治疗期间由专业技师免费上门做康复按摩锻炼。详询:62250421

足跟痛久拖酿大病 谨防四肢瘫痪致残

足跟痛表面上是脚跟、脚底痛,其实是由心、肝、肾等五脏六腑的器质性病变引起的。人体脚部有60多个穴位,90多个神经反射区,身体大部分经络皆通足底,是全身的经络之根。同时脚上的血管和神经与大脑、心脏、肝脏、肾脏等有着直接的关联,所以,一旦出现足跟痛,一定要早治。

“足跟痛胶囊”源自中国中医研究院知名老中医——周培良教授的临床验方。该方精选怀牛膝、西洋参、威灵仙等,科学配伍,通过补肝益肾、化痰通络、营养足趾筋膜、修复关节受损软骨,从而祛除足跟痛。据悉,我市金谷园路百草大药房已引进此产品。详询:61687920 (洛文)



据报道,郎昆此次得病很偶然,由于长期忙于工作,他已多年未参加体检,未能及时发现病情。据相关医生介绍,郎昆患脑膜瘤已经超过4年。医生说,如果3年前发现,一个小手术就可治愈。