

名人 养生

□ 记者 朱娜 通讯员 王俊 文/图

# 王正敏院士的健康秘诀

近日,中国科学院院士王正敏来到河南科技大学第一附属医院,参加“耳鼻喉—头颈外科高峰论坛”。76岁的他虽然头发有些花白,但背部挺拔,双眼炯炯有神。1个多小时的演讲,他没有来回换脚,始终保持洪亮的声音。王正敏院士到底有什么秘诀保持健康?记者禁不住采访了他。

## 不吃保健品、不抽烟

很多人认为服用保健品可以起到延年益寿的作用,可王正敏不信这一套。

王正敏认为,药物的疗效是依据临床试验结果得出的,而多数保健品没有进行过临床试验,或者只是一些理论推测,它对人体究竟有多少作用,目前还没有科学定论。如果人体可以从正常的饮食中获取各种营养,就没有必要花大价钱购买保健品,从食物中获取的各种营养是纯天然的,不经任何加工合成,而保健品则是经过提取加工合成的。

“我从来不抽烟,烟对人体的危害不可小视。”王正敏说,他倒是偶尔会喝一小杯红酒。红酒的降低血脂、抑制坏胆固醇、软化血管、增强心血管功能等功效已经被大家认可,并且经过科学认定。他的饮食也较清淡,喜欢吃素一点的菜,但不拒绝肉食,尽量做到什么食物都吃一点,但都不多吃。

## 睡眠好少生病

王正敏是我国著名耳鼻喉—头颈外科专家,上海复旦大学附属耳鼻喉医院博士生导师。作为一个外科医生,他要经常做手术,而且手术的时间比较长。王正敏说,



正是大量忙碌的工作,让他的身体得到了锻炼。

“外科医生都要站着做手术,站个把小时对我来说很轻松。”王正敏说,医生每天都有很多事情要处理,如果有手术,就一直做下去,即使没有手术,也有别的事情要处理,中午很少休息。

王正敏虽然很少午休,但他的睡眠特别好,头挨住枕头,没几分钟就能入睡,而且整晚很少做梦,第二天早上起床,整个人精神抖擞。王正敏说,睡眠好,身体得到充分休息,人才会少生病。

## 用善良的心对待患者

工作中不可能都是一帆风顺的,遇到

困难、挫折怎么办?

“理性思考、换位思考是关键。”王正敏说,不要过分追求不切实际的想法,要尽全力做好自己的工作,遇到困难时先让自己静下来,理清思路,分析破解难题的方法。

另外,一个好的医生,不管自己有多大的能耐,对待每个患者都要慎重,要用柔软、善良的心来对待患者。患者带着病痛找你医治,是出于信任,医生要对得起这份沉甸甸的信任。每当看到医治好的患者,医生心中的愉悦是无法替代的。

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话:13837943562

## 潮湿导致胸闷气短 最好在家养花下棋

# 闷热天老人少外出

入夏以来,天气时常闷热。这时,很多老人往往不愿在家,想到户外走走。其实,恰恰相反,闷热天老人不适合去户外,而应尽量呆在家里,适当休息和活动。

天气闷热时,空气湿度增加、含氧量降低,体质虚弱的老人以及患有高血压、冠心病的人会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状。另外,高温天气会使人体出汗过多,血液浓缩,如果未能及时补充水分,容易形成血栓。

所以,此时老人应减少户外活动,更不宜剧烈运动。老人应在室内休息,比如下

下棋、照顾一下花草、收看适合老年人的电视节目等,但不要过于疲劳;适当增加午睡时间,降低活动强度,以减少心脏负荷,降低心肌耗氧量;注意增加饮水,以少量多次为佳,饮水量过多也会增加心脏负担;室内保持通风,如果一定要开空调,可以开除湿,降低室内空气的湿度,但时间不宜久;饮食上要以清淡为主,多吃果蔬,适当吃些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪的食物;衣服要以透气吸汗为主,保持宽松、舒适、干燥;如果心脏出现明显不适,应在医生的指导下,对平时服用的治疗心脑血管

管病的药物作一些适当的调整。

南方地区一入夏就会出现和三伏天一样的闷热潮湿天,而北方初入夏,气压较低,空气会呈现春末的干燥。如果遇到北方初夏季节的闷热天,不但心脑血管病人要注意,而且空气中的微尘、微粒等还可能影响老人的呼吸道,肺气肿、哮喘等疾病复发的概率也会明显增大。因此医生建议有哮喘病史的老人要当心,避免过度疲劳、情绪波动,如果出现不适症状,应该到医院早诊断、早治疗。

(摘自《生命时报》)

## 养生之道

### 常游泳、吃果蔬、不忧愁、补营养素

#### 永葆青春的4个秘诀

英国《每日邮报》最新报道称,可以预测寿命的一种新型血液检测即将于今年下半年面市。该检测的关键是一种存在于染色体顶端的物质端粒,端粒越长,寿命越长。专家表示,如果我们采取措施改善、修复或增强端粒,就有可能永葆青春。

1.经常游泳。英国一项研究发现,经常锻炼可以延长端粒。每天进行大约20分钟的高强度有氧锻炼,如跑步、游泳、骑自行车或划船等,90秒全速运动与90秒慢速运动相结合,能延长端粒。

2.每天吃10份果蔬。专家建议实行“石器时代饮食”——少吃含有精炼脂肪和糖的谷类、奶制品、咖啡。每天从鱼、禽肉和牛肉中摄取蛋白质,并至少吃10份水果蔬菜,保证充足的膳食纤维。这种饮食可保持体重,降低慢性炎症,有助延长端粒。

3.要快乐不要忧愁。学会减压有助于防止疾病的发生。研究发现,长期处于重压之下,会直接损害端粒长度。因此,研究人员建议利用各种方式缓解压力,快乐地工作生活。

4.每天补充17种营养素。专家表示,即使吃得很好,也难以保证平衡摄入“最大限度保证健康端粒所需的各种营养素”。这些营养素有10种以上,首先是具有抗炎作用的欧米伽3脂肪酸,还包括各种微量元素和维生素。这些营养素加起来有十六七种。

研究人员表示,除了上述4条建议之外,还可完成以下8题,如果得分小于你的实际年龄,说明你的端粒够健康。

- 1.每周锻炼3次以上,每次至少45分钟。(减5岁)
  - 2.吸烟。(加10岁)
  - 3.每天饮酒至少2杯。(加7岁)
  - 4.大多数情况下,每晚睡眠7~9个小时。(减5岁)
  - 5.腰围:男性小于91厘米,女性小于81厘米。(减5岁)
  - 6.每天补充欧米伽3脂肪酸至少3000毫克。(减5岁)
  - 7.总体而言感觉快乐。(减5岁)
  - 8.每周吃油炸食物至少两次。(加3岁)
- (徐江)



## 每天平卧几次

如果你一天紧张繁忙的各种活动之中,能每隔2~3小时平卧5~10分钟,就可大大减轻全身各个部位尤其是内脏器官及腰膝等关节的承重与负荷力,使全身得到放松,有利于健康,也有利于疲劳的消失和工作能力的恢复。

这种方法尤其适用于中老年人和身体素质上有欠缺或患有某些特殊疾病的人,如胃下垂、肾下垂、下肢静脉曲张、子宫脱垂、阴道脱垂、痔疮、高血压、心血管功能不全、腰椎间盘突出、下膝关节及踝关节疾患、过度肥胖、腹肌松弛等疾病患者,试验证明:对身材高而体质瘦弱、内脏有下垂倾向的“无力型”体质的人,这种平卧的效果非常明显。(人民网)

## 我悟健康

# “宅”生活的健康隐患

□ 李群娟

电脑的迅速普及使在家里工作成为可能。此外,还造就了大量每天呆在屋里不愿出门的“宅男”、“宅女”,他们打游戏、上BBS、网上购物、聊天交友、听歌、看电影……渐渐过着脱离外部世界的生活。殊不知,这种新潮的生活方式,是存在诸多健康隐患的。

医生问一位母亲她孩子平时是否有户外运动,母亲很无奈地回答:“哪有什么户外运动,整天呆在家里。”现在流行的“宅男”、“宅女”一族,就是这样一个令人忧虑的群体。

中医认为,动则阳气生,阳气是我们生命的动力。而“宅”族们,崇尚的是呆在家里,或睡觉,或用电脑,或看电视,总之是动得越少越好,更不用说接触大自然了。如此以来,血脉长期不流通,阳气得不到生发,加上他们一般都是夜猫子,晚上不睡觉,白天睡不够,生物钟颠倒,激素分泌紊乱,很容易造成阳虚、气虚等。

从养生的角度来说,人是自然的产物,就必须符合自然规律。太阳升起,阳气渐长,万物开始活动,人也要同万物一样开始一天的生活;太阳落下,阴气渐长,万

物开始寂静,同样,人也要开始养精蓄锐,休息身心。旧时“日出而作,日落而息”的生活方式还是很科学的。

另外,“宅”族们长期呆在家中,脱离朋友和社交圈子,易因为孤独出现心理问题,也会使其社会交往能力与生活热情丧失。

以上道理在资讯发达的今天,或许人人有所了解,但未必能得到重视,人总是在失去时才会后悔。健康这个问题,是需要年轻时就作好铺垫未雨绸缪的。

想健康,就别老窝在家里,走出去,到人群中去,到大自然中去吧!