



名人养生

杨立新

好习惯是健康的银行

《我爱我家》中的贾志国、《漕运码头》中的铁麟、《第一书记》中的沈浩、《中国1921》的杨昌济……著名影视话剧三栖演员杨立新塑造的一个又一个个性鲜明的角色，给广大观众留下了深刻印象。他是文化部第二十届梅花奖、北京市第一届“德艺双馨艺术家称号”的获得者，享受国家特殊津贴。

谈到健康，杨立新说：“习惯伴终身，好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱。播种好习惯便收获健康，播种坏习惯则收获早衰和疾病。”杨立新平时很注重好习惯的培养，经常性的体育锻炼就是其中之一。他每周跑步四五次，每次50分钟，从中学起一直坚持到现在。在饮食上他坚持荤素搭配、粗细结合、每餐不过饱。拍戏往往打乱生物钟，但

他坚持劳逸结合，尽可能睡好觉。杨立新说：“如今有些人患上各种慢性疾病甚至癌症，除了遗传与环境因素外，与不良的生活习惯有直接关系，比如心情长期压抑、大吃大喝、烟酒无度、久坐不动、生物钟混乱、乱服药品等。”

每年年终，杨立新都要对自己的健康进行一次认真梳理，每次体检后都要检查一下自己还有什么不良的生活习惯。他认为只有经常检查，坚持良好的生活习惯，才能确保身体健康。

拍戏之余杨立新也会与家人一起逛商场、游公园。他喜欢读书、听音乐，还会唱京剧、越剧、二人转、京剧大鼓，他在《天下第一楼》里演的大少爷反串丑角的一段，就是他现场唱的，他管这叫“艺不压身”。(人民网)

名人讲座

534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话:65180599

“一二三四五 红黄绿白黑”

合理膳食只需十个字

□ 洪昭光

编者按：1992年世界卫生组织发表了著名的《维多利亚宣言》，提出构成健康的四大基石，并指出预防是健康的保证。5月31日，在第二届中国慢性病预防控制管理论坛上，洪昭光教授对此进行深入浅解读。

自然健康的人生是“无病无痛，无疾而终；60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松100岁，高高兴兴一辈子”。在影响健康的各种因素中，个人的生活方式因素占了60%，远远超过医疗条件、父母的遗传、自然环境的影响。美国的研究表明：高超的医疗技术可以减少10%的过早死亡，而健康生活方式不用花多少钱就可以减少70%的过早死亡。也就是说，大多数人可以通过自我保健达到健康百岁。

合理膳食 什么都吃，适可而止。合理的膳食可以让你不胖也不瘦，胆固醇不高也不低，血液不黏也不稀。

有个科学院院士，胆固醇高，大夫给他列了个单子，有20多种东西不能吃；血糖高，又一张单子，40多种东西不能吃，加起来有60多种东西不能吃，结果呢，贫血了。我告诉他，其实合理膳食很简单，概括起来就是“一二三四五，红黄绿白黑”。

- 一：每天一杯牛奶，确保摄入250毫克的钙；
- 二：就是每天250到350毫克的碳水化合物，相当于6到8两的主食；



三：每天3份高蛋白食物；

四：指四句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；

五：即500克的蔬菜和水果，能减少癌症发病率一半以上。

红 指一天吃一两个西红柿(减少前列腺癌的发病率)，适量喝红葡萄酒，吃红辣椒(改善情绪)；

黄 指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，这些食物含丰富的维生素A；

绿 指绿茶及绿色蔬菜，特别是绿茶含有抗氧化剂，可以抵抗自由基侵害，延缓衰老；

白 燕麦粉、燕麦片不但降低胆固醇，降低甘油三酯，对于糖尿病人和减肥的人也有很好的效果；

黑 黑木耳可以降低血液的黏度。

适量运动 步行是世界上最好的运动。人体的生理结构

最适合步行，而且，走路运动简单易行，还不用花钱。

研究发现，与每周步行少于1小时的老人相比，每周步行4小时以上者，其心血管病住院率减少69%，病死率减少73%。

戒烟限酒 吸烟是死亡的“加速器”。许多人不相信吸烟有这么大的危害，他们认为吸烟的危害是医生们夸大的宣传，等到发现肺癌、冠心病时，后悔已晚。

50%的犯罪、40%的交通事故和25%的疾病都与酗酒有关，这意味着数以千万计的人、数以百万计的家庭和无数痛苦悔恨都与酗酒有关。

心理平衡 心理压力是百病之源。有一个人，到外面散步，看到有人下棋，他就过去给人支招，但下棋的人不听他的，他很生气，越看越急，突然，面部肌肉一阵痉挛，身体一歪，倒在地上死了。

心理压力是很多疾病的根源，因此，心理平衡、心态好的作用可以超过其他一切保健作用的总和。

保持乐观积极的心态要有“三个心，三种情”。科学研究表明，爱心多，内啡肽释放就多，使人体微循环得到改善，免疫力提高。好的心情，就是有爱、善心、真心。爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐。另外，还要有友情、亲情、爱情，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。

(摘自《生命时报》)

“和平共处”十要诀

癌症患者如何才能改善和提高自我生存质量，与癌“和平共处”呢？概括起来，主要有以下10个要诀。

一、信心第一：癌症不是不治之症，治疗前后都不要悲观失望。应放松心情，积极配合医生进行各种检查和治疗，坚强的求生意志是最终战胜癌症的法宝，要避免或减少参加各种可造成不良情绪的活动及紧张的工作。

二、生活规律：癌症患者日常生活和正常人有所不同，除了定时接受治疗外，应充分、合理地安排自己的起居、饮食、体育锻炼、娱乐活动、社会交往等，并使之规律化，宽松且充满乐趣的生活，可增强机体对癌症的抵抗力。

三、科学饮食：癌症患者通过良好的营养维持，能够提高和巩固疗效。可根据不同病情、年龄、体质、嗜好等特点综合调配，忌口不宜过多。应掌握新鲜、营养、清淡、对味、少食、多餐的原则。

四、合理锻炼：仅靠药物治疗是不可能彻底解决癌症等疾病问题的，合理锻炼不仅可恢复体力，改善身体状况，更重要的是使精神上有所寄托，消除悲观情绪。锻炼的方法很多，可根据爱好和环境条件，选择散步、太极拳等。

五、房事有度：食、色、性也。癌症患者只要不影响身体健康，有一定节制的性生活是允许的，但不能放纵。一般视年龄、体质、习惯而异，



每1~2个月1次为宜。女性患者最好不要生育、哺乳。

六、长服中药：癌症是机体内在失衡的结果。癌症患者，特别是老年人应长期服用中药调理，既可以抑制癌症发展，也可以改善或消除症状或不适，提高生存质量，更可以借此延长寿命，延缓衰老。

七、定期复查：首次综合治疗后，大部分癌症患者可获得临床缓解或部分缓解，但并不等于大功告成，许多患者会在不同时间后出现局部复发或转移。为了早期发现复发和转移的征兆，在治疗后应按照医嘱定期到医院复查。

八、辅助治疗：癌症患者经各种治疗后可能产生一些并发症或后遗

症，应有针对性地进行中西医结合康复治疗。这虽说是辅助治疗，但意义很大。

九、消除疼痛：疼痛是癌症患者最常见的症状，应以综合方法处理疼痛，辅以药物镇痛。给药的最佳时间是在疼痛发生前，在掌握疼痛规律的基础上定时定量为好。

十、社会关心：癌症的发生是个体和社会的不幸。医护、家庭、单位、社会都应该给予患者精神、生活、经济和医疗等多方面关怀和支持，创造一个温馨、和谐的康复环境，以利于患者无后顾之忧地抵抗病魔，早日康复，或带癌良好地长久生存！

应从“零和”博弈中走出

生物学家、进化论的创始人达尔文说：“并不是那些最强壮，甚至是最聪明的物种能够生存，而是那些最能够调整自己、适应变化的物种能够最终生存下来。”研究表明：癌变的细胞正是因为不能自我调整以适应生存环境改变的产物。就本质而言，它应该是正常细胞的一部分，但现在成了伤害正常细胞的对

立面。这种异化了的自身组织反过来又危害着正常组织，甚至威胁着生命。

针对这种现状，人们应该怎么办呢？以往的应对方略很简单，就是彻底杀死这些“异化”的癌细胞，完全清除癌瘤，是典型的、对抗性的你死我活的“零和”博弈。

其实，完全可以换一种策略，在

两个极端之间寻找第三状态、第三条路：从“零和”博弈中走出，从我死我活的绝对不相容中走出来，选择一种你受控制、我也活得很好的道路，未尝不是一种聪明的选择！因为癌细胞只是那些无法自我调整而变异的坏细胞，它多少还带有正常细胞的一些生物学特征，有时甚至可以帮助它适应环境的改变，从而

让其“改邪归正”，变成比较正常的细胞。

其实，人们只要不过分高估自己“征服自然”、“改造自然”的能力，积极采取综合措施，努力追求你受控制、我也活得很好的结局，并非很难。这种结局，笔者形象地称之为与癌“和平共处”、“带癌生存”。

独家连载

洛阳市红十字会
康复乐园
咨询热线：63120681