

健康的金钥匙在自己手里

——听洪昭光传授“养生秘诀”

□晚报记者 彭 慧

1月11日上午,人民会堂内掌声雷动。周口移动全球通VIP讲堂特邀全国首席健康养生专家洪昭光教授为市民讲授“不生病的健康生活方式”,精彩的话语引得台下阵阵喝彩。

两个多小时内,洪昭光以通俗幽默的语言深入浅出地讲述了“健康快乐一辈子”的养生之道。他说,健康的金钥匙掌握在自己手中。要想60岁以前没大病,核心是把握好人生健康的黄金20年——男人30~50岁,女人40~60岁,这样就可以为幸福美好人生提供可靠的健康保证。



专家简介:洪昭光,卫生部健康教育首席专家,全国心血管病防治科研领导小组副组长,中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员,首都医科大学附属北京安贞医院教授、主任医师。1993年入选“英国剑桥国际名人传记中心”和“美国国际名人传记中心”名人录,曾获联合国国际科学与和平周“和平使者”称号,先后获部、市、局级科技进步奖12项,并作为唯一的医学科学工作者入选福布斯2004年中国名人榜。

近年来,洪昭光教授致力于健康科普教育,在中央电视台《东方时空》、《焦点访谈》及地方电视台多个栏目频频露面,在全国各地以及新加坡、马来西亚等国家举办健康演讲、报告千余场,听众累计超过百万人次。洪教授出版的各类健康科普图书总发行量超过400万册,各种手抄本更达数千万册。

洪教授的健康科普讲座,是把深奥的科学理论、复杂的医学知识乃至独特的医疗处方,通过生动幽默的语言娓娓道来,变成了普通人易懂易记的“健康箴言”,既普通浅显,又精辟入里。

健康需要主动

“六十以前没有病,八十以前不衰老,高高兴兴一辈子”。尽管对洪昭光教授惊人的演讲口才和激昂的健康宣言早有期待,但他的这一开场白,还是让全场观众为之振奋。洪教授给我们畅想了美好的未来,却也随之给了我们一记棒喝:轻松活到老,需要我们主动健康!

洪昭光教授说:“事业很重要,但是可以重来;家庭更重要,但难以重来;健康最重要,永不再来。”要保持健康,预防重于治疗,因为许多病是可以让它不发生的。许多人不是死于疾病,而是死于无知。新的研究表明:中年注意养生与不注意养生的人相比,65岁以上所花的医药费仅为后者的1/2至1/3,同时住院次数也大大减少。据洪教授介绍,我国一项“九五”攻关研究表明,1元的预防投入可以减少8.59元的医疗费用支出。而临床实验表明又可相应减少近百元的终末期抢救费。更重要的是病人少受罪,家人少受累,何乐而不为?

什么都吃 适可而止

俗话说药疗不如食疗,食疗不如心疗。也就是说药物不如合理膳食,合理膳食不如心态平衡。那么什么样的膳食最合理?先记住十个字:一二三四五,红黄绿白黑。“一”是每天喝一袋牛奶;“二”是250克碳水化合物,相当于六两至八两的主食;“三”是三份高蛋白,相当于一两瘦肉或者一个鸡蛋,或者二两豆腐,或者二两鱼虾,或者二两鸡肉或鸭肉,或者半两黄豆;“四”是四句话:有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱;“五”就是500克蔬菜和水果;“红”是一天一个西红柿;“黄”是胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒;“绿”是绿

茶;“白”是指燕麦粉、燕麦片;“黑”是黑木耳。

还要记住八个字:什么都吃,适可而止。你想吃什么就吃什么,爱吃什么吃什么,什么都吃,种类越多越杂越好,这样才能什么营养都有。但一些食品你尝尝味、吃一口,可以吃多了就会出问题。什么叫适可而止呢,简单说就是七八分饱。这应了中医传了两千年的一句保健名言“若要身体安,三分饥和寒”。七八分饱,才能百岁不老。

具体来说,每餐应该是“一荤一素一菇”,一个荤菜,补充蛋白质;素菜补充纤维素和维生素;菇是指香菇、草菇、金针菇、木耳等,因为菇类可以降低血脂和胆固醇,提高免疫力,减缓细胞老化。

洪教授劝诫正在减肥和需要减肥的人士牢记两句话:饭前喝汤,苗条健康;饭后喝汤,越喝越胖。

适量运动 持之以恒

关于运动,洪教授的观点是,运动可以代替药物,但没有一样药物可以代替运动。中年朋友一定要适量运动,并贵在持之以恒。

起床要注意三个“半分钟”,即醒来在床上躺半分钟,坐起来待半分钟,两腿下垂坐在床边半分钟。关于运动,洪教授力荐听众每天三个“半小时”,即早上起来运动半小时,可打打太极拳,跑跑步,但跑步不能少于三公里,或进行其他运动,要因人而异,运动适量;二是午睡半小时,中午睡上半小时,下午上班,精力充沛,老年人更是需要补充睡眠,因为早上起得早,中午非常需要休息;三是晚上6~7时慢步行走半小时,这样可使老年人晚上睡得香,有效减少心肌梗塞、高血压的发病率。

天天都有好心情

人生百岁大致可分三个阶段:30岁前为青少年,30~60岁为中年,60岁以后为老年。洪教授认为:健康快乐一百岁,天天都有好心情。六十以前没有病,八十以前不衰老,轻轻松松一辈子!

洪教授说,食疗不如心疗,一个人掌握了好心态就是掌握了健康的金钥匙。

有些人不容易得病,有些人容易得病,这与不同人的心理状态关系极大。人生本来就有酸甜苦辣,没有人一切万事如意,只要有好心态,不要嫉妒,不要有报复心,工作就能成为享受,苦难都能变成快乐。凡事要对比,不要攀比。对比是理性的,取长补短,见贤思齐,使人进步;攀比是盲目的,激起怨气怒气,非但对别人无益,而且首先伤害的是自己。凡属于你的,不要着急,早晚都是你的;凡不属于你的,一定不要去争,就算争来了,也还会失去。常怀慈爱心、感恩心,有这样的心态,成功一定会属于你。

家庭和谐需“三宝”

家庭和谐有“三宝”,第一是话聊,第二是牵手,第三是爱窝。

话聊是谈心、交流和沟通。话聊的威力很大,几乎家中一切矛盾、隔阂、误解、猜疑都可消除。可以使家庭成员亲密无间,产生巨大的幸福感。关于话聊,洪教授说了几句顺口溜:“一聊双方误解消,二聊大家心情好,三聊能治血压高,肿瘤糖尿都见好;话聊舒解郁闷气,话聊提高抵抗力。天天话聊三四起,家家快乐甜如蜜。”

第二宝是牵手。全家在一起共享天伦之乐非常关键。节假日去旅游,夫妻要尽量手牵手。洪教授说,皮肤的接触能产生明显的心理和生理效

应,不仅成人之间需要皮肤接触,儿童和婴儿也有明显的“皮肤饥渴”,轻揉和按摩对他们的身心健康有巨大益处。有些地方把夫妻形容为“牵手”,真是一语中的。很多家庭的细琐事一经牵手都烟消云散了。

第三宝是爱窝,拥有甜蜜的家庭从社会学、生理学、心理学上讲都是家庭健康的重要法宝。

常见疾病的日常保健

针对一些常见疾病的预防保健,洪教授为听众作了一番详细讲解。

冠心病 多发于40岁以后,男性多于女性。预防冠心病要养成良好的生活习惯,不吸烟。保持血压正常稳定,有高血压的患者要在医生指导下服用降压药,保持正常体重,限酒精、食盐摄入。在饮食上,应多吃鱼,注意少吃胆固醇含量高的鸡蛋、动物内脏、奶油等,对于促进动脉硬化的饱和脂肪酸含量高的食物也要注意控制摄入量,如肥肉、牛油等。

高血压 高血压高危人群或患者要控制盐分摄入量,日常饮食注意偏清淡。合理膳食,尽可能地多摄取富含钾的蔬果,富含食物纤维的谷类、根菜类和海藻类,避免食用高脂肪和胆固醇含量多的食物。适度运动,戒烟限酒。

糖尿病 预防糖尿病的发生,关键在于减少总热量的摄入。糖尿病患者必须进行饮食控制,应向医生咨询后确定一天所需的总热量,还要注意营养的均衡。对于淀粉等会在体内转化为葡萄糖的食物的摄入量要严格控制,比如面粉、大米等。注意维生素、矿物质、食物纤维等的摄取,包括新鲜蔬菜、豆制品等食品。糖尿病患者应严格限酒,在医生的指导下进行

运动,通过步行、体操、游泳或慢跑等运动方式促进血糖代谢,但应避免剧烈运动。

肺炎 感冒患者若持续发烧或伴咳嗽、浓痰,应立即就医,以防肺炎。肺炎患者多卧床休息,不宜吃得过饱,应进食清淡易消化的食物,多食富含维生素的水果、蔬菜,发热病人要注意饮水,补充液体。大多数肺炎是可以彻底治愈的,关键应尽早彻底治疗,治疗过程中要特别注意预防并发的发生。

乙型肝炎 乙肝的防治重点在于防止通过血液和体液的传播,不使用不安全的血液生物制品。乙肝病毒携带者要禁烟酒,注意休息,保证充足睡眠,避免疲劳,过有规律的生活。合理饮食,以高蛋白、高维生素、高热量食物为主,比如蛋、牛奶、瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜等。由于乙肝病人以静养为主,要注意饮食不要过量,体内脂肪增加,可能会对肝脏产生不利影响。

胃炎 胃炎的治疗和预防重在调养。饮食要有规律,避免暴饮暴食。慢性胃炎的治疗以消除症状为主要目标。必须一方面适当摄取富含营养的饮食,一方面逐步治疗。即使同样是慢性胃炎,又分为胃酸过多和胃酸分泌不足的低酸症、无酸症情况,在饮食方面所需注意的重点也有所不同。如果属于胃酸过多型,应避免食用大量辛辣食物、酒精类饮料、咖啡、红茶、绿茶等含有较多咖啡因的饮料,以及用肉或鱼提炼的高汤等增加胃液分泌的食品。对低酸症或无酸症患者来说,则应以少食多餐为原则。摄取营养价值高的食物也很重要。香辣调味料可以促进胃液分泌、增加食欲,因此可以适当食用。

肾炎 对于工作紧张,易出现疲劳的人来说,注意早期预防,合理安排生活非常重要,要注意保暖,避免感冒,劳逸结合。一旦确诊为肾炎,要积极治疗和保健,特别注意不要发展为尿毒症。慢性肾炎患者可以以慢节奏方式运动,要特别注意运动量的控制,比如散步,每天控制在30分钟以内,一定注意避免疲劳。肾炎患者饮食上必须限盐,控制蛋白摄入量,注意摄取优质蛋白。

乳腺癌 注意危险因素,比如遗传因素、饮食习惯因素、肥胖因素、雌激素水平因素等等。控制体重和高脂饮食,多吃富含纤维素的水果、蔬菜,特别要限制动物脂肪摄入。避免高龄初产,产妇应尽量母乳喂养。坚持经常性自我检查,发现乳房有肿块出现要及时就医。35岁以上的女性,每年至少做一次乳腺专科检查。更年期妇女在进行激素替代治疗时,要在专科医生的指导下进行,并定期做乳腺检查。

颈椎病 保持良好的坐姿,静坐工作时间长者可以定时活动一下肢体的各部位,不要长时间保持一个姿势不变,防止颈部肌肉痉挛或僵硬。平时运动机会少的人,工作之余要做操或散步,积极活动身体。纠正不当的睡姿,注意枕头高度适当。防止颈部受风受寒,冬季最好带围巾等保暖用品。加强锻炼,增强体质。

洪教授总结出的“平衡膳食、适量运动、忌烟限酒、心理平衡”健康生活四句话可谓是“健康箴言”。他说,健康的金钥匙就在自己手中。健康是金子,健康是责任,健康是节约,健康是和谐。“自己少受罪,儿女不受累,减少医药费,造福全社会”。

最后,洪昭光教授劝诫那些把工作看得比自己身体健康更重要的中青年:工作是永远做不完的,事情是永远没有完美的,目标是永远没有尽头的,凡事一定要适可而止,不然物极必反。