

健康专家的新年倡议——

凡事别只争第一

一线的健康
专家们每天都和患者
打交道，研究最前沿的养
生理论，作为百姓生活保驾
护航的健康先锋，2014 年他们
最想对大家说的健康忠告是什么？本期联合心内科、呼吸科、
老年科、骨科等 11 位专家，
共同发出新年健康倡议。

餐桌前做到“四舍五入”。中国中医科学院教授杨力解释，“四舍”即舍去过多的脂肪、胆固醇、盐和酒；“五入”是指多吃大豆等植物性蛋白质以及富含β-胡萝卜素和维生素 C、E 的食物，适量摄取海带、木耳、虾仁等含钙食物，多吃粗粮等富含纤维的食物，多喝水。

每天走够 6000 步。西安体育学院运动医学教研室副教授苟波说，快走能锻炼心肺功能，对身体损害相对较小，适用范围广，上班族、老人、有慢性病的人都能选择。为保证锻炼效果，快走每次至少坚持 40 分钟，按每秒走两步的频率计算大约为 6000 步。新的一年，不妨每天留一些时间快走，坚持下来你会惊奇地发现，身材和体质都变得更好了。

没事就按两个长寿穴。湖南中医药大学教授李文海推荐，合谷与内关是两个长寿穴，经常按压有助于调节内分泌，增强脾胃功能，改善脑部血液循环。这两个穴位很好找，合谷穴位于拇指和食指间肌肉最丰厚的地方，内关穴在手腕横纹向上两横指处，只要有时间，随时随地都能按。需要注意的是，按压时以穴位局部有酸胀感为宜，合谷穴孕妇禁按。

像重视乳房一样重视肺。首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益教授说，近几年，中国女性对乳腺癌的预防意识逐年增加，但对肺癌的防治意识依然很薄弱。肺癌已经跃居女性恶性肿瘤死亡原因之首，是乳腺癌死亡人数的两倍，主要原因包括抽烟、厨房油烟和雌激素水平变化。因此，女性一定要远离烟草、定期体检、发现症状早诊早治。

酒能戒就戒了吧。北京大学人民医院泌尿外科主任、男性健康管理研究所所长王晓峰提醒，人喝酒后，酒精慢慢进入血液流向全身各个部位。前列腺是一个对酒精十分敏感的器官，受到酒精刺激后就会兴奋起来。血液中酒精浓度越高，前列腺肿胀也就越重。如果肿胀长期没有得到释放，就会引起炎症。

关掉电子设备，给全身关节松绑。中国中医科学院望京医院骨关节二科主任、中华中医药学会外治分会副主任委员温建民说，现代人工作劳累，久坐、久站成为常态，再加上手机等电子设备的过度使用，关节、颈椎已不堪重负。除了工作期间多活动身体外，坐车、睡觉前、吃饭时不要频繁低头看手机。如果可以，回家后

关掉电子设备，让身体休息，把时间留给家人。

让生活慢下来。中日友好医院中西医结合心脏内科副主任医师曹启富说，快节奏的生活让不少人每时每刻都在“赶时间”。但对于心脏病患者来说，最要不得的就是着急上火，这可能危及生命。即使没有心血管基础疾病的人，在应激状态下，也会增加心脏负担。因此，我们要让生活慢下来，周末可以和家人郊游，与朋友聊天，给心脏放个假。另外，心脏好的前提是心态好，凡事要多往好处想。

凡事别只争第一。亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰发现，很多人的人生信条是“要做就做最好”，学习、工作一路冲锋，考重点中学、上名牌大学、出国镀金、跻身精英……可永远想当第一，也就永远面临可能失败的危险；永远想着超越，就永远感觉“自己还不够完美”。因此，习惯争强好胜的人，不妨试着享受一下第三名甚至默默无闻的生活。这不是懒于进取，而是一种更高明的生活智慧。

饭后漱口、早晚刷牙是最廉价的口腔投资。北京口腔医院口腔预防科主任、北京市

卫生局牙病防治办公室主任韩永成倡导，如果把日常口腔护理比作理财投资的话，最大的收益就是保证老年后有一副健康的牙齿。护齿投资中最重要的就是保持口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的习惯，学会正确的刷牙方法，使用牙线和牙缝刷等，定期进行口腔检查。

认真洗澡。北京中医药大学养生室张湖德教授认为，洗澡有减轻疼痛、祛除寒气等多种功用，是现代老人最好的放松方法，但老人洗澡时要注意，洗澡前半小时喝 200~300 毫升白开水，最好坐着洗，洗澡时间不要过长。

给爸妈挑身好衣服。北京老年医学研究所原所长高芳堃教授建议，做儿女的要多给父母买几件衣服，让节俭一辈子的老人晚年多一些色彩。为老人买衣服有 3 个原则，一是衣型宽松合体，以开衫为主；二是领口、袖口、袜口要宽松，能够保证血液循环畅通，减少压迫感；三是衣服颜色鲜亮，一方面让人心情愉悦，感觉年轻，另一方面显眼的颜色也是一种自我保护，出门时可以减少交通伤害。

(时报)

冬季进补五大注意

春生夏长秋收冬藏，是大自然的生物规律，对人体依然有着重要的影响。民间流传“今冬进补，明年打虎”，“三九补一冬，来年无病痛”的俗语。但冬季进补不能盲目，有以下几点注意事项。

一、因证而异

好多人对照着补品功能和自己的病症进补，认为这样一定不会差了。其实，这样也不科学。进补的主要作用是“补虚益损”，而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种，各有不同的补法。俗话说：药证相符，大黄也补；药不对证，参茸也毒。另外，人的体质有寒热区别，食物也有温凉不同，进补的要领是“寒者热之”或“热者寒之”。补错了对身体有害无利。

比如，同是补气，人参和进补西洋参的作用却完全不同。人参性温，适用于阳气虚弱的“寒证”，凡气盛、身热、脉滑实有力，大小便不通而实热者，均不宜服用人参。而西洋参药性属凉性，一般用于热证，适宜有少气无力、口干口渴等气阴虚、咽干、干咳等肺阴虚和午后潮热、久咳等阴虚者。

二、因地而异

进补时，除了考虑个人的体质差别，还要考虑你生活的地域，这点也很关键。比如，冬季的西北、东北地区天气寒冷，进补宜大温大热之味，如羊肉、鹿肉等，补品中如人参酒、参茸酒等，强壮补身，御寒助阳确有作用。

而长江以南地区虽已入冬，但气温较北方

地区要温和得多，进补宜清淡甘温之味，如鸡、鸭、鹅等。长江以南地区的人们如果多食羊肉、鹿肉等容易燥热动火，出现咽痛、口疮、鼻出血等症状。雨量较少且气候偏燥的地带，也是少用为佳，应以生津之品，如百合、荸荠、莲藕、梨等果蔬为宜。

三、因季而异

根据中医养生学的观点，春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补。冬季天寒，寒邪易伤肾阳，宜食温性食物。除了日常食用的主食及各种蔬菜水果外，可以多吃些羊肉、牛肉等热量足的肉类。在炖羊肉的时候，如果搭配上当归、黄芪，既补气又补血，对那些冬天怕冷、手脚冰冷、容易感冒的人特别有好处。

四、不能以药代食

正所谓药食同源，许多食物也是很好的滋补品，并且方便实惠，还不用担心有任何副作用。

但在明确食补与药补差异的同时，还必须根据个人体质情况适当进补，如老人肾虚，可多吃些补肾抗老的食品，如核桃肉、栗子、猪肾、甲鱼等；为了防止神经衰弱、推迟大脑老化，可多吃些补脑利眠之食品，如猪脑、百合、大枣等；高血压、冠心病等慢性病患者应该多吃些芹菜、菠菜、黑木耳、山楂、海带等；防止视力退化应多吃胡萝卜、猪肝、甜瓜等。

五、药酒要慎用

近几年，各种名目的药酒在补品市场十分受追捧，也令很多本身就愿意喝点小酒的老年朋友趋之若鹜。其实，药浸泡在酒里，虽然能把药品某些有效成分浸出，但每次饮进药酒中的有效成分还是有限的，如果药酒饮入过量，酒精的危害要远比药效大得多。服用药酒要考虑自身的情况，切不可过量。如阴虚发热者应慎用，而患肝炎、肝硬化、消化性溃疡、慢性肾炎等患者须禁用。

(时报)