

名人话健康

看淡人生当中遇到的烦事琐事,不要太看重物质,更不能太在乎得失。这样心态上的乐观会使人没有烦恼,进而给身体带来良性循环,身体自然也就健康。

邱振兴:心和气顺无忧无恼

■本报记者 王俊宇



邱振兴 国务院农研中心高级工程师、国务院农协组织部原部长、原中国康利公司常务副总经理、全国职场之星系列活动组委会顾问委员会委员。中华老子研究会会长、世界华人文化院研究员。著有《人类应该善待自己》、《圣人病学》等著作。

本性,懂得自我身心调养。”

心和气顺

如今,耄耋之年的邱振兴精力虽不及年轻时旺盛,然而腿脚利索、耳聪目明、牙好胃香,与同龄人相比绝对算得上是保养有道。

“说出来可能大家不太相信,我到这个岁数几乎从来没有生病住院。看着原单位的老同事和周围年纪相仿的老邻居多多少少都进过医院,我身体并没有出现大碍。”邱振兴向记者讲述,“仅有的一次,我记得非常清楚,当时可能是心脏有点问题,我自己觉得没什么大碍,调养一下就好,然而拗不过儿女的坚持,到医院做检查治疗。然而到最后医生也说没什么大碍,还是自己调养过来的。因为自己的身体还是自己最清

楚。”

而对于如何保持这样的身体状态,邱振兴表示,首先就是要平和心态。“要‘和心’首先就是要有心,有心说白了就是我们老百姓常说的‘有良心’。就是要善良、宽容。”邱振兴告诉记者,“我们形容小孩子都会说‘天真无邪’,天真就是小孩子的本性,生来如此,容易满足。而大人们因为每天要面对外界各种各样事情的干扰,所以‘和心’也就非常重要。”

此外,邱振兴还强调,除了和心之外,还要

饮食有道

柚子是我们秋冬季节最常吃的水果之一。柚子含有丰富的蛋白质、糖类、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P、胡萝卜素、钾、钙、磷等营养成分。

柚子的果胶不仅可降低低密度脂蛋白的水平,还可以减少动脉壁的损坏程度。柚子肉中含有类似于胰岛素作用的成分——铬,可降低血糖,常吃对糖尿病患者有一定的帮助。另外,柚子中含有钾元素却几乎不含钠,对于肾脏疾病患者来说也是理想的水果。

柚子不能与某些药品同吃

高血脂症病人用一杯柚子汁送服一片降脂药片,结果相当于用一杯水送服12-15片同类药的降血脂作用,病人会因此出现肌肉痛甚至肾脏病变。

在服用降压药期间,不要吃柚子或饮用柚子汁,否则可产生血压骤降等严重的毒副作用。服用降压药时,如果同时吃柚子,就好比服用过量的降压药,使血压明显大幅下降,甚至可诱发心绞痛、心肌梗死或中风。

一些病人在服用抗过敏药特非那定期间,若吃了柚子或饮了柚子汁,轻则出现头昏、心悸、心律失常等,严重的可能猝死。与柚子产生不良作用的药物还有:环孢素、咖啡因、钙拮抗剂、西沙必利等。

治疗,最好的方式就是预防。”吴彬说,“而个性化DNA检测则是从遗传水平上对个体的遗传物质进行检测,预测受检者的患病风险,促使受检者在未发病之前就开始对高风险疾病有针对性地预防。”

在我国,一些对新鲜事物比较敏感的人士已经开始接触此类检测服务。据一位刘姓女士表示,尝试“乐谱益”个性化DNA检测后,检测报告显示刘女士对于某些疾病更加“易感”,并有针对性地列出了健康管理意见。

而北京金元鑫盛投资咨询有限公司总经理夏志坚则是将个性化DNA检测服务当作礼品馈赠给客户。“他感到传统的礼品已不容易给客户留下深刻印象,于是开始尝试赠送个性化DNA检测服务这样的‘健康礼品’。”他解释道。

据了解,在国外,个性化DNA检测大约需3000美元左右,我国市场上现已推出的“乐谱益”个性化DNA检测约1万元人民币。个性化DNA检测的意义何在?国家人类基因组北方研究中心基因健康平台负责人吴彬表示,疾病的发生有着从量变到质变的过程。基因检测有助于人们了解自己罹患某些癌症的风险大小。

常规体检利用生化 and 影像技术,检测机体各脏器的功能指标和形态,便于医师结合临床症状提示来判断受检者是否患病。常规体检反映的是机体的当前状态,只能根据病理或生理变化对已发生的疾病进行诊断。“像肿瘤这类重大疾病被诊断出来通常都是中晚期了,很难

秋冬吃好柚



汁,否则可产生血压骤降等严重的毒副作用。服用降压药时,如果同时吃柚子,就好比服用过量的降压药,使血压明显大幅下降,甚至可诱发心绞痛、心肌梗死或中风。

一些病人在服用抗过敏药特非那定期间,若吃了柚子或饮了柚子汁,轻则出现头昏、心悸、心律失常等,严重的可能猝死。与柚子产生不良作用的药物还有:环孢素、咖啡因、钙拮抗剂、西沙必利等。

治疗,最好的方式就是预防。”吴彬说,“而个性化DNA检测则是从遗传水平上对个体的遗传物质进行检测,预测受检者的患病风险,促使受检者在未发病之前就开始对高风险疾病有针对性地预防。”

在我国,一些对新鲜事物比较敏感的人士已经开始接触此类检测服务。据一位刘姓女士表示,尝试“乐谱益”个性化DNA检测后,检测报告显示刘女士对于某些疾病更加“易感”,并有针对性地列出了健康管理意见。

而北京金元鑫盛投资咨询有限公司总经理夏志坚则是将个性化DNA检测服务当作礼品馈赠给客户。“他感到传统的礼品已不容易给客户留下深刻印象,于是开始尝试赠送个性化DNA检测服务这样的‘健康礼品’。”他解释道。

据了解,在国外,个性化DNA检测大约需3000美元左右,我国市场上现已推出的“乐谱益”个性化DNA检测约1万元人民币。个性化DNA检测的意义何在?国家人类基因组北方研究中心基因健康平台负责人吴彬表示,疾病的发生有着从量变到质变的过程。基因检测有助于人们了解自己罹患某些癌症的风险大小。

常规体检利用生化 and 影像技术,检测机体各脏器的功能指标和形态,便于医师结合临床症状提示来判断受检者是否患病。常规体检反映的是机体的当前状态,只能根据病理或生理变化对已发生的疾病进行诊断。“像肿瘤这类重大疾病被诊断出来通常都是中晚期了,很难

常规体检利用生化 and 影像技术,检测机体各脏器的功能指标和形态,便于医师结合临床症状提示来判断受检者是否患病。常规体检反映的是机体的当前状态,只能根据病理或生理变化对已发生的疾病进行诊断。“像肿瘤这类重大疾病被诊断出来通常都是中晚期了,很难

顺气。我们中国人常说,判断一个人状态好坏,常常用精气神。“气”就显得非常重要,顺气就是要把身体的心理的不顺的有害的气都排泄出去。

无私无虑 永恒幸福

“一个人整天吃喝玩乐,营养再好也不一定说就是健康。相反,营养过剩导致的肥胖还会给身体健康造成很大威胁,带来各种身体疾病。”邱振兴表示,“良好的饮食习惯和作息时间都会给身体健康带来有益影响。”

百姓常说“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”是很有道理的。因为夜晚人要睡觉,人体的各个机能都处于休息状态,吃太多不容易消化,物质就在身体里堆积,影响血液流通,也会造成人体气血不顺,影响身体健康。

“也因为这样,晚饭不要吃太多,并且最好晚上排便,把积攒了体内一天的毒气排净再休息。”邱振兴介绍道,“要作息规律,不要熬夜,饮食上要以素食为主。”

除此之外,经常拍打自己的身体的穴位和经络,使自己身心完全放松也对人的身体有好处。

邱振兴解释说,中医上说的穴位和经络是判断我们身体健康的一种特殊信号。人体的脉络与人体疾病息息相关,是使人身体保持正常工作的重要支撑。而身体的穴位则是人体自身表现出来的一种外在的信号的东西,人们要根据穴位传递出来的信号判断自身的身体健康状况进而进行维护。

“俗语说‘经一事,长一智’,所以智是后天形成的,是经过历练后而呈现出来的。”邱振兴说,“人们心里想的便是身上的反映,所以要保持身体健康除了身体上注意之外,还要注意心理的调整。”

邱振兴认为,保持良好心态的人要无私心,就是要有奉献精神。在尊重自然规律的基础上,做人做事。

我们的‘中国梦’不是做人上人,而是要让每个老百姓都能在心底感受到切切实实的幸福。”邱振兴强调,“所以保持好心态,无私无虑,慢慢地就能感受到幸福的感觉。”

健康小贴士

增强肝功能的5招

肝脏主要扮演人体去毒素、胺基酸合成、蛋白质代谢以及分解等功能的角色,可说是人体最繁忙器官,保护好肝,提升肝功能,更是保障人体健康很重要的一环。以下5招可增强肝功能:

喝白开水,柠檬水 8-10杯 每天起床后就先喝一杯温开水,就可以唤醒全身机能运作,也可以尝试在水中加入柠檬,柠檬的酸性可以增加肝脏产生胆汁,加速身体排毒。

少饮酒,少买成药酒 酒精对肝脏极为不利,如果酗酒等于是消耗肝脏战斗力;有些成药可能含有乙酰氨基酚,该成分有止痛、退烧的作用,但经过肝脏代谢后,可能产生部分有毒代谢物,使器官受到伤害。

吃十字花科蔬菜 十字花科蔬菜包括绿叶蔬菜、甜菜、胡萝卜、白菜、甘蓝、西兰花、羽衣甘蓝等,这些都是可以增强身体排毒功能的蔬菜,甚至也有研究证实这些蔬菜有助于抗癌。

补充矿物质 要满足体内对于维生素和矿物质的需求量,平均每天至少须摄取黄绿色蔬菜100克、浅色蔬菜200克、水果200克以及薯类60克以上,黄绿色蔬菜中丰富的β胡萝卜素,更具有促进细胞正常化的功能,可多食用。

全身舒压按摩 身体躺平的时候,慢慢按摩身体胆囊和肝脏的位置,大约是在身体右侧下肋处,可以帮助肝脏血液良好循环,进而改善全身排毒与代谢状态。(曹淑芬)

冬补需适度

在一般民众的观念里,寒冷的冬天是进补的好时节,中医对人体的调节滋补十分讲究,根据天人相应,脏腑对应的理论,冬季属肾,肾主脏精而为生命之元,故冬季为四季进补的最佳季节。

根据中医“虚则补之,寒者温之”的原则,在冬季多食温性、热性特别是温补肾阳的食物,以提高人体的耐寒能力。冬季“食补”,应选用富含蛋白质、维生素和易于消化的食物。可选食糙米、玉米、小麦、黑豆、豌豆等豆类;生姜、韭菜、大蒜、萝卜、花椰菜、木耳等蔬菜;羊肉、牛肉、鸡肉、猪腰子及鳊鱼、鲤鱼、鲑鱼、带鱼、虾等肉食;核桃、桂圆、栗子、芝麻等果品。体质虚弱的老年人,冬季可常吃炖母鸡、瘦肉、蹄筋,常喝牛奶、豆浆等,可增强体质。

现代医学认为,冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。冬令进补还能调节体内的物质代谢,使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内,有助于体内阳气的升发,为来年的身体健康打好基础。

要特别提出的是,冬令进补最好能够向医师咨询,以免误用不适当的药物,反而造成身体的不适。(贡晓丽)

冬季心血管疾病的保健

冬季是心脏血管性疾病容易发作的季节,原因有下列5种:

1. 身体在低温状态下,外围的血管较易受寒冷而收缩,造成血管阻力及血压的上升,使得脑溢血和心肌梗塞发作的机会大为增加。

2. 身体由于寒冷而颤抖,必须产生更多的能量以维持身体的热量,心脏必须做更大的功,如此便增加心肌梗塞或脑中风发作的机会。

3. 寒冷的时候,活动力减少,人处于静态,故而包括心脏等内脏器官的血液灌注因而减少。

4. 冬季因出汗减少,水也比较少喝,血液黏稠度增加,造成血管阻力及血压上升,容易形成血栓,增加脑梗塞和心肌梗塞发作的机会。

5. 冬季容易罹患呼吸系统的毛病,例如上呼吸道感染、支气管炎、气喘,都会加重原有心脏血管疾病的病情。

因此,寒冬的确是心脏血管疾病患者的大敌,据统计,心肌梗塞发作最多的时候,就是冬天清晨刚起床的时候。以下6点有助于人们预防冬季罹患心脏血管疾病:要注意保暖,尤其不要忽略厚毛袜,维持足够的足部的血液循环;要摄取适当而足够的水分;饮食方面勿太咸、太油。少吃高胆固醇的东西,如蛋黄、内脏等。甜水果也应多吃,以增加血中三酸甘油酯的含量。冬令进补,须因人而异来做;要进行适度运动或活动;排除或治疗其他危险因素:吸烟、肥胖、饮酒过量、糖尿病等;要积极控制高血压。(曹淑芬)

雾霾天的健康三字经

关门窗 净空气 在雾霾天条件下,家庭应关闭门窗,等到霾散日出时再开窗换气。空气净化器的过滤网能够有效吸附有害物质,起到净化空气的作用。

戴口罩 少出门 雾霾天市民应尽可能少出门,取消晨练,非要出门时最好戴上医用口罩防护,避免呼吸过度刺激导致疾病发生;外出归来,应立即清洗面部及裸露的皮肤。

勤喝水 莫熬夜 人体对PM2.5颗粒有一定抵抗能力,其对应武器是人体支气管分泌的分泌型免疫球蛋白A和肺中的黏液纤毛。喝水可以让分泌型免疫球蛋白A和黏液纤毛更加强壮,所以,首先要多喝水,再就是要注意休息,不能让身体抵抗力因为熬夜、紧张等因素而下降。

眼干涩滴“泪液” 觉得眼睛难受就多眨眼,以保持眼睛的湿润度,甚至“哭一场也是个办法”。或到药店购买人工泪液滴入眼内,缓解不适。

看老幼及时治 儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者避免长时间、高强度的户外活动,在家关好门窗,一般人也要适量减少户外活动。特别提醒,有心血管疾病的患者和儿童、老年人,如果出现胸闷、心慌,一定要引起足够重视,警惕慢阻肺、冠心病等疾病的突发。一旦出现呼吸不畅等状况,应及时就医。(陶朵朵)

健康管理新手段:个性化DNA检测

■本报记者 王庆