

名人话健康

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？——《黄帝内经》

郝万山：健康，从养心开始

■本报实习生 贡晓丽



郝万山 北京中医药大学教授、博士生导师。曾兼任中国老教授协会边缘科学专业委员会副主任委员、中国名中医学术研究会副主任委员等职。

临床诊疗经验丰富，对呼吸系统、消化系统、心血管系统的难治病症、过敏性疾病、对精神躁狂抑郁症、焦虑症、恐惧症，对妇女月经病、更年期综合征，以及心理因素所导致的奇病怪症的治疗，尤有独到经验。

复。在外调节对环境的适应性和顺应性。这就是健康的保证。这个机能也包括了西医所说的免疫系统。”

养生要从解放、保护、促进自我调节机能入手，凡是抑制、干扰、消耗、破坏自调机能的行为方式和生活习惯，都应该避免。

“负向情绪会干扰抑制自调机能。”郝万山举例“酒逢知己千杯少”：“人精神愉悦时，肝脏大量分泌酒精脱氢酶，将酒精分解成二氧化碳和水。不高兴的时候饮酒容易醉，因为自调机能受到负向情绪的抑制，于是肝脏就极少分泌酒精脱氢酶，正应了‘以酒浇愁愁更愁’的说法。”

违背自然规律和生命规律的生活方式，就会过度消耗自调机能。“大自然有了春暖夏热秋凉冬寒的自然规律，植物才有了春生、夏长、秋收、冬藏的生命节律。顺应这个规律，就能很好地完成生命的轮回。大自然有了昼夜之分，人就有了觉醒和睡眠、兴奋和抑制的生命节律，黑白颠倒

健康饮食

数据表明，我国脂肪肝的发病率近几年不断上升，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。生活方式和饮食习惯的改变，致使现代脂肪肝发病率逐年增加，脂肪肝患者除了接受科学治疗外，日常饮食对于患者的康复也起到积极的作用。

对抗脂肪肝 饮食有讲究

栏目主持:王俊宁
本期嘉宾:中国营养学会主任医 高慧英
本话题:研究表明,在某些职业人群中(如白领人士、出租车司机、职业经理人、个体业主、政府官员、高级知识分子等)脂肪肝的平均发病率为25%;嗜酒和酗酒者脂肪肝的发病率为58%;在经常失眠、疲劳、不思茶饭、胃肠功能失调的亚健康人群中脂肪肝的发病率约为60%。近年来脂肪肝人群的年龄也不断下降,平均年龄只有40岁,30岁左右的病人也越来越多。

对此,营养专家提醒,调整饮食结构,提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪饮食。不吃或少吃动物性脂肪、甜食(包括含糖饮料)。多吃青菜、水果和富含纤维素的食物,以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等,不吃零食,睡前不加餐。在饮食上注意,也能减少脂肪肝的发病。

什么样的人群易患脂肪肝?

因为是一种生活方式病,脂肪肝的患病人群通常也有一定的共性可循。首先是中老年人易患脂肪肝,因为随着年龄增大,新陈代谢功能逐渐衰退,运动量也不断减少而形成脂肪肝。肥胖者也容易患脂肪肝。研究表明,在超过标准体重10%的人群中,肝脏脂肪沉积者<72%、脂肪高度沉积者占20%。一方面肥胖者血游离脂肪酸大大增加,且源源不断地运往肝脏,另一方面,一些肥胖者存在高胰岛素血症,促进肝脏合成脂肪酸,最终转化为中性脂肪沉积在肝脏中。

其次是经常喝酒易患脂肪肝。酒精进入人体,绝大部分经过肝脏代谢、分解,其中中间代谢产物乙醛对肝细胞造成损伤,造成脂肪酸的代谢功能障碍,饮酒越多肝内脂肪酸的堆积越多。

贪食者易患脂肪肝。整日鸡鸭鱼肉,膏粱厚味,摄人的脂肪食物过多。增加了肝脏的代谢负担,造成脂肪在肝脏的过量沉积。

高血脂患者和糖尿病患者也易患脂肪肝。高血脂人群因为血液中的胆固醇、甘油三酯等浓度高,随血液循环到达肝脏,超过肝脏的代谢能力,易造成脂肪肝。而糖尿病患者因为血糖增高,可引起蛋白和脂类代谢紊乱,糖利用率降低促进脂肪组织大量释放游离脂肪酸入血,造成在肝脏大量合成与储存甘油三酯形成脂肪肝。

此外,贪食和不经常运动,或者相反的节食减肥造成长期饥饿也都会增加患脂肪肝的风险。

什么样的蔬菜可以调节脂肪肝?

蔬菜中含有丰富的、人体所需的多种维生素、纤维素、无机盐以及微量元素铁、钙、铜等,这些维生素素以及矿物质可促进肝细胞的再生与修复。

黄瓜中含有的细纤维成分有促进肠道毒素排泄和降低胆固醇的作用,含有的丙醇二酸还可以抑制糖类物质转化为脂肪,对脂肪肝的治疗非常有益。西红柿含有丰富的胡萝卜素、B、C、P族维生素,不仅具有健脾消食、清热解暑、凉血平肝等功效,而且还可降低血中胆固醇含量,经常食用对脂肪肝、高脂血症的患者也有益处。

其次,海带中丰富的牛磺酸和食物纤维褐藻酸,可在一定程度上抑制胆固醇的吸收,促进其排泄,从而降低血液中的胆固醇含量,经常食用有益于脂肪肝的治疗。还有荠菜中含维生素B、C、胡萝卜素、烟酸、膳食纤维及无机盐,不仅可以降低胆固醇和甘油三酯的含量,而且有促进新陈代谢、止血的功效。

再次,百合中含多种氨基酸及去脂的抗氧化成分,其含有的脱秋水仙碱,还可有效防止脂肪肝病性肝炎向肝纤维化、肝硬化的进展。此外,蘑菇、香菇、黑木耳、银耳等真菌类蔬菜属于高蛋白、高维生素、低脂、低糖、低盐、低热量食物,食用后有助于受损肝细胞的修复与再生,还可起到降脂的作用。



什么样的水果可以缓解脂肪肝?

脂肪肝多是由于脂肪过量堆积所导致的病变反应,对于这一时期的患者来说,应多吃一些含糖量较低的水果,如苹果、鸭梨、葡萄、柑橘等。

对于脂肪肝患者来说,苹果中富含的苹果酸、枸橼酸、维生素、纤维素等多种营养物质都有益健康。苹果还含有丰富的钾,可排出体内多余的钠盐,维持正常的血压。梨不仅富含多种氨基酸、维生素、矿物质、有机酸等营养成分,而且含糖量也相对较低,食用后不仅有助于胃肠消化,而且还可降低血脂。

葡萄提取物中含有一种降低胆固醇的天然物质“白黎芦醇”,食用后不仅可降低胆固醇,而且还能抑制血小板聚集。新鲜的柑橘中含多种氨基酸、维生素,不仅有助于人体的新陈代谢,而且还可有效提高肝脏解毒、促进脂肪代谢。猕猴桃中所含的纤维,有三分之一是果胶(特别是皮和果肉接触部分),食用后可有效降低血中胆固醇浓度。

运动休闲

无论是人头攒动的广场,还是绿树成荫的公园,甚至在车流较少的公路上,只要有合适的宽阔的场地,就会发现穿着轮滑鞋的“刷街一族”,他们时而快速前行,时而花样百出,两排长了轮子的双腿轻松自如。

轮滑(Roller skating),又称滚轴溜冰、滑旱冰,是穿着带滚轮的特制鞋在坚硬的场地上滑行的运动。轮滑爱好者愿意把自己的运动称为“刷街”。

目前最为常见的轮滑按年龄分可以分为成人轮滑和儿童轮滑。成人轮滑最主要的活动是“刷街活动”,即轮滑爱好者三五成群在一些适合轮滑活动的地方如绿道进行溜冰活动。儿童轮滑活动则主要是一些亲子类轮滑活动,就是在父母的陪伴下,儿童娱乐的一种活动。

北京体育大学体育教育专业轮滑专项老师马良表示:“轮滑是一项极易掌握的体育运动,任何人都能很快地学会它。但对很多人来说,初次接触轮滑时,心理上会产生一种畏惧感——担心摔跤。其实,只要简单地掌握一些轮滑的方法和技巧,就能把这项运动变成乐趣。”

马良介绍说,初学轮滑者一定要有耐心,初学时一定要注意培养正确姿势,滑行时腰、膝、踝关节保持自然弯曲,降低身体重心,身体失去平衡时要向下蹲。“平衡是掌握轮滑的基础,掌握平衡是非常重要的。初学者可以通过控轮练习来慢慢掌握平衡,控轮练习的目的就是尽快熟悉脚下的鞋和轮子,找到轮上的感觉,找到平衡。”

“轮滑是一项全身性运动,它能促进心脑血管系统和呼吸系统机能的改善和代谢作用的加强,例如促进心脑血管系统和呼吸系统机能的改善和代谢,能增强臂、腿、腰、腹等各处肌肉的力量和身体各个关节的灵活性,特别是对人平衡能力的掌握有很大的帮助和协调。”马良告诉记者,“轮滑也是一项健康的有氧运动,一般来说轮滑的最大氧气消耗量(测量运动强度的基准)是跑步的90%,而保持有氧运动的最佳强度是保持23km/h的速度,滑轮滑时测量的心跳数是最大心跳数的74%,这属于典型的有氧运动可以达到强化心血管和燃烧脂肪的效果。”

美国麻省理工学院研究发现:直排轮鞋运动对关节所造成的冲击力较跑步对关节的冲击力低约50%。而作为一项简单经济的运动,玩轮滑的时候除了初学者需要准备准备的轮滑鞋和护具外,几乎不用再花费其他费用,因此老年人和小



健康小贴士

夏季防晒好食谱

首先,维生素C是“永远的美肤圣品”,几乎每个皮肤科医生都会让你每天吃2-3份高维C的水果,番石榴、猕猴桃、草莓、圣女西红柿或是柑橘类都可以。红色、橘黄色蔬果及深绿色叶菜,如胡萝卜、芒果、西红柿、木瓜、空心菜等,都含有大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。

其次,大豆中的异黄酮是一种植物性雌激素,它也具有抗氧化能力,是女性维持光泽细腻皮肤不可缺少的食物。大豆制品中,豆腐、豆浆(建议不放糖)是比较好的选择,坚果中的植物油多富含

含维生素E,也能帮助抗氧化和消除自由基。

巧克力里含有多多种丰富的抗氧化物,如可可多酚、类黄酮,适量摄取对皮肤有益。目前市面上可买到没有添加糖及奶精的100%纯黑可可巧克力粉,只要调和热牛奶,加一点红糖,就能享一杯美味香醇的热可可了。

此外,美国有研究指出,喝绿茶或是使用含绿茶成分的保养品,可以让因日晒导致皮肤晒伤、松弛和粗糙的过氧化物减少约1/3。一般健康人喝茶养生,每天2-4杯较合适,也可将不同类的茶换着喝。(伦诺克)

理性饮用苏打水

时下,在高档的餐饮娱乐场所中,苏打水已成为一种时尚饮品。苏打水是碳酸氢钠的水溶液,呈弱碱性。天然苏打水除含有碳酸氢钠外,还富含硼、锌、硒、铬等离子矿物和微量元素,这些微量元素呈离子状态,容易被人体吸收。天然苏打水pH值呈弱碱性,可有效地传输氧气,调节新陈代谢,排除酸性废物和预防各种疾病。

有资料显示,标准的人体内环境是弱碱性。我们每天吃鱼肉都是酸性食物,痛风病人就是酸性食物过多造成的,而常喝苏打水,可以保证

解暑养胃荷叶粥

每年暑假炎夏里,母亲常常采摘荷叶给我们做荷叶粥。采荷叶有讲究,那嫩叶不够味儿,老叶又嫌味苦,所以必须采摘老嫩适中叶脉清晰圆润的荷叶。

采摘之后要先把荷叶洗干净,然后撕成几块儿放到水里煮,等水开了,就把荷叶捞出来、放进洗净泡好的大米、绿豆和枸杞,粥在煤球炉子上慢慢煮着。

安度炎夏“苦”为先,这里的“苦”是指带有苦味的食物。中医认为,凡有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用,因此,养生保健专家建议,夏季经常吃些苦瓜、苦瓜等苦味食品,能起到解热消暑、消除疲劳的作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中胃、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜,具有清凉解毒、消毒排脓、防治胃肠炎的功能。食用苦菜时,将它的根、叶洗净,可拌可炒可做汤,味道苦中带香,是解暑

夏季养生“苦”为先

开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。夏季出汗较多,不妨喝点带苦味的饮料,啤酒、绿茶、苦丁茶等都是不错的选择。

此外,由于夏季人的胃酸分泌减少,加之饮水较多,冲淡胃酸,导致机体消化功能较弱,故饮食应清淡一些,另外,在炎夏夏日也不要拒绝荤菜,可适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品,关键是在烹调时多用清蒸、凉拌等方法,不要做得过于油腻,以免影响食欲。(白素菊)

孩子也适合这项运动。

经常进行轮滑运动不但可以锻炼大脑的平衡能力,也可以消耗身体多余热量达到塑身减肥的效果,尤其是对大腿后部、臀部、下背部的塑造效果尤佳。另外,轮滑锻炼可以促进心脑血管系统和呼吸系统机能的改善和代谢。

马良特别指出,轮滑鞋的轮子会随着使用时间的增加而渐渐磨损,所以轮鞋保养最重要的是轮子的检查,滑行频繁的话最好每周检查轮子一次,查看轮子的磨损程度,如果轮子有某一边磨损较严重,则需要早一点调换位置,不然轮子可能会因为偏刃而废掉。

轮滑不需要特定的运动场地,既不消耗能源也不造成环境污染,所以无论是平时休闲运动抑或朋友、同学之间举行的小型比赛,都可以通过轮滑这项运动,使人们从平时紧张、繁重的学习和工作中解脱出来。

链接

练习轮滑须注意

- 1.练习轮滑前,应先做好准备活动,尤其是手腕和下肢各关节及韧带,要充分活动开。
- 2.练习轮滑最好戴一些防护用具,如轮滑专用的护腕、护肘、护膝及头盔等。
- 3.练习前要检查轮滑鞋的螺丝等紧固部件,以免滑行中因轮滑鞋出问题而受伤。
- 4.初学者应在有滑行熟练的同伴或辅导员进行辅导的情况下,在初学场内或规定范围内练习,或尽可能在人少的地方练习,不要任意滑行。
- 5.禁止做危险或妨碍他人的动作,特别是在人多的公共轮滑场内,如几人拉手滑行,在速滑跑道上进行或与大家滑行方向逆行,乱蹦乱跳,在场内横插乱窜,追逐打闹,突然停止等,这都是既妨碍他人,又容易发生危险的事情。如果在公路上滑行,更要注意交通安全,最好要在人少车少的地方练习。
- 6.学习轮滑时摔跤是不可避免的,但要学会在摔跤时做自我保护。方法是:当要向前或向侧摔倒时,要主动屈膝下蹲,用双手撑地缓冲,减小摔倒的力量;当要向后摔倒时,也要主动屈膝下蹲,降低重心,尽量让臀部先坐下,并注意保护尾骨处,同时低头团身,避免头部向后仰磕地;摔倒时应尽量避免直臂单手撑地,这样很容易损伤手腕。
- 7.患有严重疾病的人(如患有心脏病、高血压等)不宜参加激烈的轮滑活动。此外,饮酒后和过度疲劳的人也不宜参加轮滑活动。

马路上的「刷街族」

■本报见习记者 王俊宁