搜城 你的世界从此不同 SOUCHENG

养生达人㊷期

王英杰:养生并不单靠进补

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏

人类健康长寿并非靠一朝一夕就能实现的,而是要针对人体的各个方面,采取多种调养方法,从自然环境到衣食住行,从药饵强身到运动保健等,才能达到防病保健的目的。

养生达人栏目自开办以来,深受读者喜爱,有些读者主动讲述关于养生的观点以及自己是如何做的。本期养生达人栏目的主人公是烟台山医院康复理疗科副主任中医师王英杰,从事中医养生保健工作近20年,今年44岁,对养生有自己独到的见解和体会。日前,记者在烟台山医院采访了王英杰。

◎饮食有节 起居有常

“谈到养生,有一个误区,很多人都在追求养生妙方。”王英杰开口告诉记者,比如书上说喝保元汤好,大伙就纷纷喝保元汤,专家说喝绿豆汤好,绿豆就跟着身价暴涨,其实都是不对的。诚然,进补对一些气血亏虚适宜进补的人是有一定养生作用的,但更重要的养生措施却往往被大家忽略——那就是日常生活中饮食起居的调养。健谈的王英杰继续说到“我从来不吃补药,也不赞成脾胃功能不好的病人吃补药。因为现在很多的气血亏虚的病人都是饮食不节、起居不常导致脾胃虚弱,气血来源不足导致的。用现代话说是胃肠消化吸收不好,如果不改变不良的饮食起居习惯,调养好脾胃功能,光靠喝补药进补,无疑是本末倒置,轻则无异,重则有害。”

那么,怎样才能养成良好的饮食起居习惯呢?王英杰的观点是饮食有节,一是要有节制,不偏食嗜食,不大饥大饱,不过食生冷,不大饮大醉;二是要有节律,饮食要定时定量;三是忌口,讲究饮食禁忌。而起居有常,是指起居要有一定的规律,并根据四时时令的变化适当增减衣服,安排适宜的作息时间。

◎修心养性 调节情志

关于道德修养与长寿的关系,孔子提出了“仁者寿”。王英杰进一步说,多数长寿老人都心地善良,乐于助人,心胸开阔,不患得患失,不追名逐利,这样自然就心情愉快,健康长寿。

喜怒忧思悲恐惊,中医称七情。王英杰表示,七情是在“心神”的主导作用下,脏腑功能活动与外界环境相适应的综合反应,各种情志活动都有抒发自己感情起着协调脏腑功能活动的作用。然而突然强烈的精神刺激如大怒、大喜、大悲,或反复的、持续的不良情绪,均可以使人体气机紊乱,气血阴阳失调而发病。而在疾病的过程中,不良情绪又能使疾病恶化。

采访中王英杰说:“据我个人多年来的临床观察,许多疑难病如癌症、结缔组织病、过敏性疾病,都和不良的情绪有关。对此,现代医学研究也证实了这一点。因此,要善于自我调节情感,对外界的事物刺激,既要有所感受,又要思想安定,七情平和,明辨是非,保持安和的处世态度和稳定的心理状态,以便养神治身。”

◎运动有度 劳逸结合

运动是大家常用的养生方法,大家都知道过度安逸对身体不利。然而很多人不知道,运动过度或运动方式错误也会对人体造成损伤。尤其对老年人或体质虚弱的人,伤害更大。王英杰告诉记者,他在坐诊时就经常遇到不少运动过度或运动方式错误引起关节损伤的病人。

对于运动养生,中医主张动以养形,以形劳而不倦为度。要注意劳逸结合,适当的体力劳动,可以使气血流通,促进身体健康。过劳能耗伤气血,损伤关节,过逸又可使气血阻滞,而发生各种疾病。

对于运动方式,王英杰说:“我推荐散步和游泳。尤其是散步对老年人来说,能增强心脏功能,促进血液循环,减少高血压、心脏病的猝发和血管栓塞的发生。对于同我一样的上班族来说,步行上班是一种不错的运动方式。”

此外,现在很多市民都种花、散步、郊游、对弈、作画、跳舞、练书法、摄影,既活动筋骨,流畅气血,又能陶冶性情,使心情愉快。这些都是形神共养的运动方式。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!

QQ:175820199齐鲁晚报——健康养生群

互动电话:0535——6630821

◓健康新观点

德国:鸡蛋也有“身份证”

德国人的安全意识非常强,对于食品安全更是一丝不苟。就拿小小的鸡蛋来说,为让消费者对所购买的鸡蛋质量一目了然,养鸡场给每个鸡蛋都印上了“身份证”。

在德国超市里,鸡蛋的包装有两类:一是盒装,纸盒大小不一;二是散装的,消费者可以按自己需要挑选各种鸡蛋后,再自己装入硬纸盒。

不论盒装还是散装,每个鸡蛋上都有一串红色编码。开始记者以为是生产日期和食用期限,问了超市经理才知道,这原来是每个鸡蛋的“身份证”。据称,本世纪初,德国暴发多起“二恶英鸡蛋”食品安全事故。此后,为了追根溯源,德国于2004年成为世界上首个实行“鸡蛋身份证制度”的国家。

鸡蛋上面的编码由三部分字符组成:第一部分数字为0到3,代表母鸡不同的饲养方式。“0”号蛋是生物蛋,代表母鸡生活在大自然中,自由觅食,不打预防针,吃的是有机饲料。“1”号蛋的母鸡则是露天饲养场放养,除了自由觅食外还添加人工饲料,要定期打预防针,有固定鸡舍。“2”号蛋是圈养母鸡生的。“3”号蛋则是生产线中的“笼中鸡”产的。编号数字越小的价格越贵。“0”号生物蛋一般4只装和6只装,售价在1.2欧元以上,10只装的3欧元。“1”号鸡蛋10只装则在1.8欧元左右。“2”号蛋相同数量卖1.5欧元。“3”号蛋最便宜,10个才卖不到1欧元。

编码第二部拼音表示鸡蛋的出产国。比如DE代表德国,NL为荷兰,BE是比利时,DK是丹麦,FR是法国,IT是意大利等等。

编码最后部分是一长串阿拉伯数字,表示产蛋的母鸡来自哪个州、所在养鸡场、鸡舍的编号。编号为“1-DE-084567”的鸡蛋,表示它是“德国巴符州一家露天饲养场放养的鸡蛋”。

鸡蛋“身份证”的作用很明显,首先,可以让消费者清楚地知道这个鸡蛋的质量、来源、吃的饲料等等;其次,万一这个鸡蛋质量出现问题,还可让有关机构迅速顺藤摸瓜,追查到出事的饲养场。

◓养生妙招

吃饭顺序很有讲究 蔬菜→主食→肉类→汤

要控制血糖,食物的选择固然重要,但正确的进餐顺序同样不能忽视。那么糖尿病患者正确的饮食顺序是什么呢?专家指出,糖友进食最好先吃蔬菜。

为什么糖友吃饭时应该先吃蔬菜呢?蔬菜粗纤维含量较多,先吃蔬菜可以增加饱腹感,有助于减少后面主食的摄入。

吃主食要少稀多干。主食主要是碳水化合物,各种面食、米饭、粥、粉等。看起来貌似差不多,其实对糖友来说,吃什么样的主食差别还是很大的。主食选择应少稀多干,多吃一些富含膳食纤维的食物,如小米、窝头等,这些粗粮在胃里消化的时间长,所以升糖指数较低,对血糖的影响也较慢,可以有效抑制糖友餐后血糖升高。

吃完主食再吃肉。很多糖友认为肉类含脂肪较多,因此不吃肉,其实糖友可以吃肉,但要少摄入高油、高脂的食物,所以肉类等食物应放在主食后食用。糖友吃了一定数量的主食后,摄入的肉类自然就会相应减少。另外,鱼肉的制作也应用较为清淡的烹调方法,如清蒸、水煮等,避免油炸。

最后喝汤。因为先喝汤的话,会很快就会有饱腹感,但不久又会感到饥饿,只能再吃些别的食物充饥,这样不利于糖友控制血糖。

烟台福田健康体检中心提醒您

天气寒冷谨防猝死高发

主持人:王伟
嘉宾:业务院长 王建利

每年11月到次年3月为心脑血管疾病高发期。这几天烟台的天气越来越冷了,也正是高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑中风患者猝死的高发时间段,了解疾病起因,改善不良生活习惯,做到早期预防、早期治疗,是减少猝死发生的重要手段。

●身体在低温状态下,外围的血管会收缩,造成血管阻力及血压的上升,而且心脏负荷增加,增加脑溢血和心肌梗塞发作的机会;

●由于寒冷,身体消耗能量以产生热量,心脏负荷加重,增加心肌梗塞发作的机会;

●寒冷的时候,活动力减少,包括脑、心肌、内脏血液灌流因而减少;

●冬季因排汗减少,水也喝得比较少。尤其老年人口渴的感觉差,常见水分摄取不足,血液黏稠度增加,血管阻力及血压上升,血栓也更容易形成,增加脑梗塞和心肌梗塞发作的机会;而血栓的形成是一个长期缓慢形成的过程,大鱼大肉,身体的代谢能力的逐步低下是一个最主要的原因;

近年来,心脑血管类疾病开始垂青中青年人群,特别是知识分子、脑力劳动者,甚至以猝死、过劳死等突发的形式出现,让人措手不及,令人心痛不已。

而心梗、脑梗的定时炸弹就是冠状动脉内的粥样硬化斑块和血栓及其所造成的,再小的斑块和血栓一旦严重堵塞血管,造成血管破裂,只要数分钟数小时,即可由血栓形成造成冠状动脉严重堵塞,形成急性冠脉综合症,这就是急性心肌梗死、脑梗(中风)或猝死的最主要原因;

从生理方面说,心性猝死是在有一定内外病理因素上的爆发过程,因此它不发生在健康心脏上,不眷顾正常人。从心理的方面说:个人对健康生命的漠视和糊涂是最终导致悲剧发生的主要原因,但社会因素也不可忽视。在一个竞争激烈、物竞天择的社会中,人们小到为了自己、为了家庭、大到为了国家、为了社会、甚至全人类的事业,奔波不已,甚至急功近利,会产生思想浮躁,心情烦躁,工作急躁,而社会的状态反映到人的生物体内,必然导致交感神经与副交感神经的功能失调,造成一系列亚健康和生活方式疾病。特别是一些中年人,有因重任在肩,出于高度责任心的;有学术研究,出于执着事业心的;有因利益驱动,出于利欲熏心的;还有纯因病于无知死于无心的,但不管原因为何,结局都一样:失去了健康,就失去了生命。形象地比喻,心性猝死可以理解为由定时炸弹即基本病理因素加引爆操作即诱发因素共同造成的。两者必须兼备,缺一不可。

而猝死病人中的大多数都是有明确引爆因素的,其中以过度疲劳,情绪激动,精神压力,酗酒,饱餐,剧烈运动,寒冷,豪饮冰冷饮料等为主。大量流行病学的调查研究已充分证明:基本病理病变即定时炸弹固然重要,而更重要的是诱发因素,即引爆更是起关键作用。所幸,这两者都是可以预防的。