

# 专家的9句防病金言让人深思

康时

我们都懂得患有疾病,要及时就医,然而往往总忽略了要提早预防。原卫生部副部长殷大奎在不同场合曾对疾病预防发出过提醒:不重视预防,疾病是治不完的!

## 1. 该休息就休息,该吃东西就吃东西

殷大奎在接受记者采访时指出,医务人员在看病人的时候,有两样东西必须坚持,第一要测血压,第二要问睡眠。

为什么要问睡眠?因为睡眠跟疾病的关系太大了。长期睡眠不好是很多疾病发生的一个重要原因,发生疾病以后治疗疗效不好,很重要的一点就是我们的睡眠没有保证。

“再忙碌,也不能用睡眠来换工作。因为工作原因,我总是全国各地跑,即便是这样,我还是千方百计地争取11点半以前睡。早上6点半起床,中午只要时间允许,就一定尽量打个盹儿。”殷大奎说。

尤其是晚上11点到次日早上3点这个时间段,睡眠一定要保证。这是我们人类数百万年来进化过程中,生物钟一个恒定的时间。当然每个人情况不一样,最关键的是睡眠要有规律。

## 2. 别等胖了,才想起控制饮食

2011年7月14日,殷大奎在接受记者采访时说,不要等到身体已经发胖的时候,才想到要控制饮食。

我们要保持一个正常的指数。BMI指数在18.5-23.9之间都属于健康的范畴。BMI≥24时叫超重,BMI≥28时是肥胖,BMI<18.5则是消瘦。

他的标准体重20年都没有变过。保持体重的秘诀,就是关注体重,这样就能随时根据体重变化来调整饮食和运动,让自己的身体时常处于平稳状态,不至于等到脂肪堆积后才来减肥。

大部分人存在稍微超重的问题,主要原因,一是摄入的热量过高,第二个是我们的脂肪摄入太多,第三个是盐,我们国家定的健康标准是每天少于6克,就是每天一个啤酒瓶盖大小,但是中国人的摄入量这几年都有超过10克。第四是《中国居民膳食指南(2016)》提出的建议是:每人每日添加糖摄入量不超过50克,最好限制在25克以内。

## 3. 吃饭坚持先吃“草”

有人说,美国人用脑子吃饭,因为要计算卡路里;法国人用眼睛吃饭,因为每顿大餐要精美、漂亮;德国人用胃吃饭,因为饭量大;而中国人是调动浑身所有的器官,全身都参与,所以中国被称之为全世界最会吃的国家。

他有个多年的习惯——“先吃草”,不是真的草,而是荤素搭配,以素食为主。新鲜的蔬菜是胃肠的清道夫,也是身体最为需要的维生素和纤维素的来源。人是混食动物,所以既要吃肉,更要吃“草”。

而且食物要多样化,也就是什么都吃,什么都不吃。不喜欢吃的也要吃,喜欢吃的不多吃。

多选择蒸、煮或生吃,这样就可以减少很多能量的摄入。

## 4. 雷打不动,坚持步行

关于运动,他每天都会专门花时间步行锻炼,每天8000到1万步,几年来已经是一种自觉行为,雷打不动,挺胸抬头,非常端正。

人一旦上了年纪,就更要注意把这种锻炼时的端正保持到生活中,因为骨质已经不像年轻时那么有硬度了,所以容易出现关节问题,容易长骨刺。桶状胸或者驼背,还容易影响心肺的功能。

如今他还身板笔直,双腿强劲有力,步态也没老年人的僵硬,像年轻人一样,柔韧而有弹性。这身“功夫”就是每天步行练就的。

## 5. 吸烟是人体健康的第一大杀手

对于吸烟,殷大奎否定的态度很坚决。吸烟是人体健康的第一大杀手,对人体一点儿好处都没有,必须要戒烟。

尼古丁是吸烟成瘾的主要原因,同时对身体也有害。一支烟燃烧的过程中大概产生2000毫升烟雾,其中有将近360-400毫升一氧化碳,它会严重地削弱红细胞的携氧能力,容易导致缺氧。



质,其中有69种是强烈的致癌物质。长期吸烟,还会接受烟草燃烧后释放的少量射线。烟草还损伤机体的免疫细胞。

与肺癌发生关系最密切的危险因素就是吸烟,约80%以上的肺癌与吸烟(包括被动吸烟)有关。而有效的控烟干预可明显地遏制并降低肺癌的发病及死亡率。

## 6. 少喝酒,喝醉一次,相当于患一次轻型肝炎

酒精是仅次于烟草的第二大杀手,过量饮酒时人体的全身都有影响,特别是胃肠、肝脏、心脏、神经系统、骨骼和生殖系统等,而且女性易发乳腺疾病。现在原发性肝癌患者有70%都是乙肝病毒携带者或丙肝病病毒携带者加酗酒。

喝酒一定不能醉,因为醉一次就等于得了一次“肝炎”。如果一些应酬场合又必须喝酒,我的原则是,能喝酒的成年男性一天乙醇摄入量不超过25克,女性不超过15克。大概就是白酒不超过1两,红酒不超过250毫升,啤酒不超过1000毫升。当然,能不喝酒尽量别喝。

## 7. 不要胡乱吃抗生素

人应该保护自身的生态环境,生病后,不能对药物产生过多依赖,要给摔倒的免疫

力一个爬起来的机会。

人体内有一套适应宿主和外环境的微生物,比如胃肠道存在着400多种菌群,100兆的细菌生活其中,掌管着人体70%以上的免疫功能,所以要保护好自己微生态不受破坏。

提示:辨别抗生素,记住10个词。

“头孢”“沙星”“霉素”“硝唑”“西林”“磺胺”“环素”“米星”“康唑”“培南”。

## 8. 人越老越应该重视饮水

人越老越应该重视饮水,因为预防心脑血管疾病,稀释血液,给身体及时补水分,都要靠饮水。

以前当医生时,为了少上厕所抓紧时间多看几个病人,出门诊时间再长也不喝水。但现在尽量做到半小时喝一次水。

老人由于各个脏器功能减退,对身体缺水的敏感性降低,待感觉到口渴时,往往已经严重缺水了。所以老人不渴也要喝水,而且多喝水不如勤喝水。

建议老年人每天饮水量为1500ml~1700ml,而且口渴时不能一次猛喝,要分多次喝,少喝多次利于吸收,间隔时间为半小时。

## 9. 长寿老人共同点就是心态好

他自己走过不少长寿村,村里的老人都有一个共同特点,即遇事不爱计较,干着自己爱干的事儿,这正是他们长寿的原因。

## 心理健康做到“三良好”

1. 良好的个性:心地善良、乐观处世、为人谦和、正直无私、情绪稳定;
2. 良好的处世能力:有良好的自控能力,能较好地适应复杂的环境变化;
3. 良好的人际关系:助人为乐、与人为善、心情舒畅、人缘好。

## 健康话题



## 心情抑郁,喝理肝汤

代金刚

长期感到心情抑郁、情绪不宁、焦虑不安、易怒易哭,且胸膈闷满、肋肋胀痛,不思饮食……这些症状都是抑郁的表现。精神抑郁属于中医“郁症”范畴,被认为是情志不舒、气机郁滞所致,病位主要在肝,但可累及心、脾、肾。《黄帝内经》中说“木郁达之”,指的是肝气郁结的病证应该用疏肝畅达的方法治疗。因此,抑郁的治疗原则为理气开郁、调畅气

作用,对于精神抑郁症、肝胆疾病及胃肠功能紊乱有很好的疗效。

除服药外,患者平时应保持心情舒畅,适度舒缓压力,持乐观、豁达的生活态度。保证良好的睡眠,避免过度劳累,注意劳逸结合,生活起居有规律,培养兴趣爱好。饮食宜清淡、富于营养,多吃新鲜蔬菜和水果,注意膳食平衡。练习八段锦“攒拳怒目增气力”、拍打操等也有助改善情绪。

## 健康常识

## 如何提高免疫力

高英

读者邓女士问:我两个月前得了带状疱疹,去医院又查出了荨麻疹和皮炎,医生说这都是免疫力低下造成的,请问有什么提高免疫力的好办法吗?

专家解答:当人体处于免疫力低下状态时有可能导致荨麻疹、皮炎等疾病的发作,这时一方面要进行常规的抗过敏治疗,另一

方面要对病因进行积极筛查,如过敏源检测、免疫感染指标检查等,且千万不能忽略肿瘤的排查,很多肿瘤性疾病可能是导致免疫力低下的罪魁祸首。如果患者只是阶段性免疫力低下,可在医生指导下使用一些提高免疫力的药物,如胸腺肽胶囊、转移因子等,当然提高免疫力最重要的还是要规律作息、合理饮食、适当锻炼、放松心情。

## 专家释疑



## 每天一把药

## 怎样吃隐患少

薛学财

前不久,我接受了一位68岁患者的咨询。他患有8种慢性疾病,包括高血压、高血糖、高血脂、高尿酸血症、冠心病、消化性溃疡、骨关节炎、失眠等,服用的药物高达17种,患者说他最近尿酸水平控制不佳,常感到疲乏,同时体重增加,感到心慌、冷汗、发抖,胃痛发作频繁。

这位患者就是典型的因多重用药导致用药风险加大的例子。多重用药通常指同时使用的药物在5种及以上。但药物数量多不等于不合理治疗,因此也有不少专家并不赞成单纯以使用药物的数量作为多重用药的定义,而是强调要以不必要的药物数量为标准,包括重复用药、超药物适应症的治疗、不合理处方等,都包含在多重用药概念里。

多重用药的情形十分严峻。北京某三甲医院曾开展一项针对高龄老人的研究显示,高龄老人使用药物数量介于8-60种,其中用药介于11-20种的占到46.1%,发生药物不良反应的占到40.3%,患者治疗的依从性仅为32.6%。多重用药患者用药错误的风险较高,不仅导致相关的医疗费用增多,增加药物不良反应,升高药物间相互作用的不利风险,还可能导致老年人机体功能状态下降,认知功能障碍,引起老年综合征。

因此,老年患者应切记,用药需要遵循以下合理用药原则:

1. 就医时应将自己详细的用药记录告知医护人员,便于医务人员做出正确的诊断与治疗。
2. 老年人服用长效药物、影响中枢神经功能的药物、易引起跌倒的药物、高危药品、滥用倾向的药物等应更加谨慎。
3. 切勿自我药疗,勿轻信包治百病的“神药”或保健品。对新上市的药物应持谨慎态度。
4. 通常情况下,药物的种类应该越少越好,不仅可以提高服药的依从性,还能避免发生药物间相互作用。
5. 老人存在多种疾病,应到老年门诊或用药重整门诊就诊,避免重复用药。
6. 不可擅自加药、减量、停药等,用药调整前应咨询医生或药师。

## 颐养天年



## 百合花茶能润肺

王世彪

百合是饭桌上十分受欢迎的食材,但是人们常常把百合花弃之不用,非常可惜。其实,用百合花茶,对有轻微干咳的人群很有帮助。具体为:将百合花晾干保存,每天取3-5克,泡在开水中,代茶频饮。

早在2000多年前,百合花就被中医引用,历代《本草》中皆有详尽的记述。中医认为,百合花有润肺止咳、清心安神、补中益气的功能,能治肺病久咳、咳嗽痰血、虚烦、惊悸、神志恍惚、脚气浮肿等症。《滇南本草》记载,百合花能止咳、利小便、安神宁心定志。现代药理研究认为,百合花含有丰富的淀粉、蛋白质、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素C、胡萝卜素等营养素,还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些成分作用于人体,不仅具有良好的滋补效用,对于虚弱、慢性支气管炎、结核病、神经官能症等患者也大有裨益,也是一种天然的抗肿瘤药材。

需注意的是,百合花甘寒质润,风寒引起的咳嗽、大便溏泄、脾胃虚弱、寒湿久滞、肾阳衰后者应慎用。

## 医生的话