

健康星闻

姚祺儿:跑步是“百炼之祖”



文/祝天泽 在上海滑稽界有两位演员被国家授予“国家级非物质文化遗产独脚戏项目的传承人”，一位是王汝刚，另一位就是滑稽泰斗姚慕双的公子姚祺儿。著名滑稽表演艺术家姚祺儿在舞台上十分活跃，

几乎许多大戏都有他的身影，如《老娘舅》中的杜禄冠，《开心公寓》中的董事长，《黑桃皇后》中的骗子，《无言结局》中的犯罪干部，《雾里看花》中的贪小文人，《情满家园》中的党工委书记。最近在《哈哈笑餐厅》中他又饰演了一个重要角色，演得活灵活现，备受观众赞扬。

古希腊奥林匹亚阿尔菲斯河岸的山岩上镌刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想健美，跑步吧。”姚祺儿很赞同这几句话。他说：跑步是“百炼之祖”，我受益良多。多年来，不管夏天还是寒冬，姚祺儿每天晚上都会到延安路绿地一带，慢跑快走45分钟，常常在汗流浹背中结束。“跑步好处很多，可预防心血管疾病，提高心肺功能，也是控制体重最有效的方法之一。”

姚祺儿是个体育迷，在家中最爱看的是体育频道。每次世界杯足球赛，他是超级粉丝，常常半夜起来看球赛。“我在中学时就是个体育运动爱好者，打篮球，玩乒乓，许多活动都参加。后来当了演员工作繁忙才停了下来。”

姚祺儿对保健品颇为相信，他的日本朋友每隔一段时间就会给他寄纳豆，在德国的妹妹每年回国都要给他带一大包泡腾片。“纳豆是日本常见的传统发酵食品，保留了原有黄豆的营养价值，有降脂、溶栓防栓作用。泡腾片是一种补充人体微量元素的片剂，可提高人体的免疫力，增强体质，用来预防感冒也不错。我服后效果很好。”

由于遗传关系，姚祺儿患有糖尿病。面对疾病，他十分坦然：既然疾病已经上身，就要认真对待。他采取三管齐下办法：一是加强锻炼，每天45分钟慢跑快走。二是加强饮食控制，烹调时少油少盐少糖，菜肴力求清淡，控制饮食总量。三是生活追求规律化，保证每天7至8小时睡眠。而今血糖控制得较好。

自1987年以来，一直担任市和区人大代表的姚祺儿说，世卫组织一位官员说过：健康的一半是心态，我赞成此观点。心态对人的健康、长寿太重要了。你想想，有疾病的人，有好的心态支撑，身体就恢复得很快。相反心境很差，整日忧心忡忡，疾病就会在原地打转，甚至有可能恶化。“良好的心态是一种正能量。遇到不良情绪侵袭时，人要善于主动调节，把不良情绪转移出去。人与人相处时，有时可以说些笑话、俏皮话，幽默一下，这样可以把紧张氛围调节下来，使双方精神得到放松。平时多看看小品、滑稽戏，这对保持良好的心态也很有作用。俗话说：笑一笑十年少。良好的心态需要笑相伴终身。”

肥胖严重影响心血管健康

人们常说“一白遮三丑，一胖毁所有”，其实肥胖不仅毁了形象，更重要的是它给健康增加了诸多隐患。肥胖往往是引致一些疾病的因素，尤其是腹部脂肪囤积与心血管疾病间的关系更值得我们注意。调查显示，心血管病是导致人类死亡的第一大疾病，不合理的饮食是引发心血管病的一个主要原因。

肥胖严重影响着心血管健康，因此如果体检发现体重超标的人群，一定要选择适合自身的运动锻炼，同时服用降脂、稳定斑块、改善血管内皮功能的药物，它能够清除血液中增高的脂质，保护血管内皮，修复因高血脂、高血压、高血糖等原因引起的内皮损伤，改善血管内皮功能，抑制冠脉痉挛，稳定易损斑块防止血栓形成，延长心脑血管组织在缺血缺氧环境中的存活时间，保证微血管内皮在缺血缺氧环境中的结构完整，因此，被临床广泛用于心脑血管疾病的一级预防。对于肥胖患者这类的心脑血管疾病的高发人群，科学服用药物能有有效的减少心脑血管急性事件的发生。

此外，医学专家还指出：BMI(身体质量指数)值每增加一个单位，人们罹患心脏衰竭与心脏功能障碍的风险就多20%。伴随着我国近年来经济的发展，人们生活方式发生了明显的改变，而国民健康意识的提高又相对滞后，能量摄入与消耗的不平衡导致人群超重和肥胖率明显增加，同一时期与超重和肥胖有关的其他心血管病危险因素水平也呈明显的增加的趋势。因此，除了科学服药外，去除脂肪、加强锻炼成了肥胖患者保护心脑血管健康的必然之选。

运动后出现头晕？专家教你运动后如何休息

伴随着“亚健康”“富贵病”这些名词充斥着我们的生活，“生命在于运动”的健康理念又一次得到了升华，重新受到了广大人民群众的青睞，但部分朋友由于运动过程中缺乏正确的方法及科学的指导，运动后往往还出现头晕、失眠、腹痛、腹泻等不适症状，也因此不能长期坚持，那到底该如何运动，运动后又如何达到科学的休息呢？

首先我们来了解一下运动后的禁忌：不能直接蹲坐休息；不能喝冷饮；不能立即吃饭；不能直接冲冷水澡；不能吸烟喝酒。

那么运动后该如何科学休息呢？

1.运动后正确休息。运动后可躺在海绵垫或藤垫上休息片刻，平躺时脚放置的位置应略高于头，或是与头的高度平。切不可躺在有水气的地上。休息片刻后可进行头手倒立或是靠墙手倒立，时间3-10秒，可进行几次，有利于下肢血液回流心脏。然后再抖动四肢，先抖动、拍打大腿或是上臂，后抖动小腿或前臂。

2.做一些舒缓的运动。比如慢跑、徒手操、放松按摩等，时间没有多大限制，只要你觉得心跳平稳了就可以停下来了，然后可以再喝一杯加盐的温开水，补充你排出的水分和所需要的盐分，接着用随身携带的毛巾擦干身上的汗液。

3.学会简单的科学按摩。有专家指出运动后按摩是消除疲劳的重要手段。按摩的主

要手法有抖动、点穴、揉捏、叩打、推摩等。首先是抖动四肢，主要是放松肘、膝关节以及四肢肌肉群；上肢常用点按穴位有偏历、曲池、手五里、臂月需等穴，可解除手臂、肘部的酸痛和肿痛，以及肩臂痛、颈项拘挛等运动后造成的各种不适症状。下肢常用点按穴位有承扶、委阳、承山、昆仑、足三里等穴，可解除腰骶臀部疼痛、腿足酸痛腿脚急疼痛、项强、腰痛、膝酸酸痛等症状。相关专业人士指出，揉捏叩打时，先推摩大肌肉，后推摩小肌肉，一侧推摩后，再推摩另一侧。如是相互间进行全身推摩。背部的俞穴多位于脊椎旁开1.5寸处，推摩放松多以脊椎旁开1.5寸处和肩部的肩外俞、肩井、肩胛骨处的天宗为主，可解除背部疼痛、颈项强直。几种手法结合可起到良好的放松效果，且恢复快。对人体的五脏六腑也有保健作用。

4.休息过后冲一个温水澡。运动过后0.5小时到1小时左右可以好好的冲一个温水澡，水温以37℃-40℃为宜，时长不应超过15分钟，水温过高时间过长容易导致缺氧引起头晕、乏力，重者容易引起心血管急剧收缩，造成心血管痉挛。

5.合理选择快速恢复体力的饮食。如热茶、高蛋白食物、维生素、饮用活性水或纯净水，多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品、乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等、氨基酸饮料等等。

预防心血管病，要重视血脂异常！中国公众对高脂血症的认识有九大误区

不久前，CCEP(中国胆固醇教育计划)项目组公布了公众对高脂血症与心血管疾病相关知识认知的网络调查报告结果。

报告显示，我国公众对高脂血症的认识还存在九大误区。比如，64%的人认为高脂血症应该有症状；近90%的人不知道每日应该摄入的胆固醇量；48%的人认为肥胖与高脂血症最密切；仅20%的人知道血脂成分中危害最大的是低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)；相当一部分人不了解心脑血管疾病患者都需要服用他汀类降脂药物等等。

中国胆固醇教育计划项目负责人胡大一教授指出，心血管病关键在预防和疾病的管理，其重要性无论怎么描述都不为过。鉴于我国心血管防治面临的巨大挑战，在公众层面强调对高脂血症等心血管危险因素的认识，具有重要意义。

对高脂血症认识的九大误区

误区一：高脂血症的人有症状。
正确认识：大多数高脂血症的人没有明显症状。

在通常情况下，有高脂血症的人没有明显症状和异常体征。诊断高脂血症主要通过血液生化检验。仅有很少一部分人有高脂血症的人可以见到黄色瘤。

误区二：甘油三酯危害最大。
正确认识：低密度脂蛋白胆固醇增高，危害最大。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)与动脉粥样硬化的关系最密切，危害最大。临床上常用血脂检查指标有4项，包括总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)和甘油三酯(TG)。这4种指标中，低密度脂蛋白胆固醇最重要，可以渗入动脉血管壁中，开启动脉粥样硬化过程，进而引发各种心脑血管疾病，因此，低密度脂蛋白胆固醇又称“坏”胆固醇。

误区三：血脂有点高，没有什么关系。
正确认识：高脂血症与冠心病、中风都有关系。

高脂血症与冠心病和中风都有关系。全球进行了许多有关降低胆固醇防治冠心病的研究，结果明确表明，血浆胆固醇降低1%，冠心病事件发生的危险性可降低2%。近些年，高胆固醇与缺血性

中风的认识也在逐渐加深。流行病学研究和随机对照研究均表明，随着LDL-C水平的降低，缺血性脑中风的危险性也可减少。

误区四：不了解食品中的成分。
正确认识：要知晓自己每天摄入的膳食胆固醇量。

为了防止膳食胆固醇过多引起的不良影响，《中国居民膳食指南》建议每日摄入的膳食胆固醇不宜超过300mg。如果是高血脂者，则应严格限制，每日摄入量应不超过200mg。发达国家的许多餐厅里，对每一种食物都标明了膳食胆固醇含量，便于就餐者计算当天的摄入量，此举应予推广。

误区五：高血脂只有胖人才会有。
正确认识：人人都可能得高血脂。

实际上，高血脂并不是胖人的专利，很多体型苗条的人也会得。膳食中的脂肪对体内血脂水平具有重要影响作用。在摄入大量饱和脂肪酸及膳食胆固醇的人群中，其胆固醇水平会大大超过摄入量较低者，日久，就会得高血脂。

误区六：只有血脂高的人，才需要服用降脂药物的。
正确认识：应遵医嘱服用降脂药物。

有些人即使血脂不高，也需要服用他汀类降脂药物，比如存在动脉粥样硬化

危险因素的人群，如高血压、糖尿病、有遗传史等等。动脉血管检查出有斑块的人群也应遵照医嘱服药。

误区七：有高脂血症的人，如果血脂正常了，就不需要服药了。
正确认识：遵医嘱，可坚持服用或减少剂量维持服用。

降脂药也需要坚持服用，一旦停药，血脂又会回升，影响治疗效果。在血脂达标后，大部分病人仍需根据血脂水平持续服用，没有冠心病或中风等疾病的患者可在医生的指导下逐渐减小服用剂量，找到最低有效剂量后维持服用，可以减少副作用。是否需要停药，应遵医嘱。

误区八：鱼油可以用来降血脂。
正确认识：鱼油没有降脂作用的询证依据。

鱼油几乎没有降脂的作用，和减少心脑血管事件的询证证据。而最近二十多年的医学研究发现，他汀类药物是抑制胆固醇合成最强的药物，他汀类药物能够阻断胆固醇合成，可以使LDL-C降低25%-55%。显著降低冠心病或中风的风险。

误区九：他汀类药物最大的副作用是肝脏损伤。
正确认识：大多数患者可安全服用。

他汀一般可安全用于绝大多数患者。在部分患者中，他汀可导致转氨酶水平轻度增高，停药后即可恢复。罕见情况下，他汀可导致肌肉组织损伤，其特征为肌酸激酶升高，有些患者主诉肌肉疼痛、无力或其他相关症状，此时需换用其他治疗手段，包括最大限度改善生活方式或服用其他降脂药物。在服用他汀的患者中，应定期检测肝功能和肌酸激酶水平。

李仁嘉

养胃不宜吃的3种水果

在生活中，很多人的肠胃比较娇嫩，需要进行特别的护养。而除了护养之外，一些对肠胃有刺激的食物，也要尽量少吃，甚至不吃。这里，仅就其中3种常见的水果，对您提出一些建议。

山楂：脾胃不好的人应少吃山楂，过量吃山楂有可能导致胃结石。因为山楂中果胶和单宁酸含量高，接触胃酸后容易凝结成不溶于水的沉淀，与食物残渣等胶着在一起形成胃结石，结石可引起胃溃疡、胃出血，甚至胃壁坏死和穿孔。但是把山楂煮熟了吃会减少单宁酸的影响。

鲜枣：鲜枣不宜吃太多，否则会伤肠胃。

因为大枣的膳食纤维含量很高，一次大量摄入会刺激肠胃，造成胃肠不适。膳食纤维大部分存在于大枣的枣皮中，而大枣的枣皮薄而坚硬，边缘很锋利，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

猕猴桃：猕猴桃属寒性，过食损伤脾胃的阳气，会产生腹痛、腹泻等症状。另外，猕猴桃中所含的大量维生素C和果胶成分，会增加胃酸、加重胃的负担，产生腹痛、泛酸、烧心等症状，天气寒冷时症状还会加重。特别是在寒冷的季节里，胃病(脾胃阳虚)患者应当少吃甚至不吃猕猴桃。

养胃是一项长期任务，重在平时的注意。

爱康国宾
健康体检
管理集团

爱康国宾

爱康国宾，我的选择！

www.ikang.com

形象代言人
海清

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪股证[2014]第09-23-0244号 自2014年9月23日至2015年9月22日止