

健康达人

朱立场：常年徒步使我精力充沛



文/祝天泽 在浦东新区上钢新村街道有一位远近闻名的“小朱医生”。

其实病友交口称赞的“小朱医生”已经快50岁了。自1996年他从安徽医科大学临床医学专业毕业后，一直扎根于上钢街道，当了一名社区医生。他视病人如亲人，长期坚持为社区居民进行健康科普教

育，为社区残疾人、特困户送医送药上门。由于工作突出，成绩显著，荣获浦东新区“十佳好人好事”提名，2008年浦东新区首届“最受喜爱的医生”、上海市卫生局和都江堰市“优秀援建个人”等奖项。

“小朱医生”是一位健身达人。他最大的乐趣是户外徒步和骑行。浦江两岸23公里、江浙沪皖的一些经典户外线路、三亚的“呀诺达”雨林、广州白云山与新疆的阿尔泰山，西藏的雅鲁藏布江沿线，新疆喀拉峻大草原，“小朱医生”都用双脚丈量过，留下了祖国土地上美好的记忆。

“小朱医生”还走出国门，无论是韩国第一高峰“汉拿山”的白鹿潭，还是日本九州的“西大山”，无论是瑞士阿尔卑斯山的“马特洪峰”，还是挪威荒原的“山妖之舌”，无论

是新加坡“南部山脊线”，还是斯里兰卡的“世界尽头”……越惊险景致就越好的地方，“小朱医生”都想要涉足。朱立场说：徒步是最好的运动，身体的各部位都得到锻炼，心肺功能大大加强。而今我有这样好的体力与精力，能朝气蓬勃地工作，坚持徒步健身是一大功劳。

“小朱医生”平时坚持步行或骑车上下班，到浦西去一般也是公交、

地铁加步行，每周一次接送孩子上学，他也很少用车。通过这几年来锻炼，他成功地甩掉了“小肚腩”，远离了“三高”（高血压、高血脂、高血糖），获得了健康人生。

早睡早起，不沾烟酒；拒绝重油和重盐食品，远离不良生活习惯；保持良好心态，知足常乐，不为区区小事而斤斤计较。充实、快乐地过好每一天。这就是“小朱医生”的人生。

“小朱医生”还是一位健康生活方式的热情宣传者。他上百次走上街道的科普讲台，与居民们谈健康，谈人生。有时还结合自己的切身体会，让大家共享经验。朱立场说：“作为一名家庭医生，我要和大家一起做健康生活方式的践行者。健康中国、健康上海的目标，需要我们每一位市民的身体力行，大家共同努力，方能实现。

血管有“垃圾”，需要排毒？医生：都是忽悠

秋季进补，试试清淡“素三宝”

“夏损益，秋进补”，秋天是最适合进补的季节，吃腻了大鱼大肉，不妨来试试“素三宝”吧。

莴笋：莴笋肉质细嫩、清香宜人，无论是炖汤、炒菜还是煮火锅，都很好吃。很多人会丢弃莴笋叶不吃，其实莴笋叶中的胡萝卜素和维生素B₁、B₂、C等高出莴笋好几倍，多吃莴笋叶还能平咳舒气，适合秋天爱咳嗽的人。

花菜：花菜又名花椰菜，含有丰富的维生素A和维生素C，它质地细嫩，味甘鲜美，易于消化吸收，适

宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。它具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效，还能预防呼吸道感染疾病。

秋葵：秋葵有“蔬菜之王”美称，脆嫩多汁，滑润不腻，香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质，具有养胃补肝、减肥补钙的功效；还能降血糖、滋补肾脏，有效缓解秋乏，让你整天都活力满满。据研究，秋葵富含黄酮、维C和胡萝卜素，能调节内分泌、抗衰老，还具有美容养颜功效。

刘晓

“排出毒素，一身轻松！血液垃圾少，多活20年！”说起“血管垃圾”，相信很多朋友不陌生。没清过血管，广告总听过吧？

“近年来，追捧这些概念的人不在少数，他们认为血管里面有垃圾，如果不及清理，这些垃圾会慢慢积累，最终堵塞血管，带来严重后果。但是，所谓的血管垃圾、毒素，其实都是偷换概念，忽悠你的谎言！”

那么，言归正传。血管里真的有“垃圾”？血管里并没有所谓的“垃圾”“毒素”，有的只是“营养物质”和“代谢废物”。正常人的代谢废物会被肝脏、肾脏等器官代谢、过滤和排出，平时多喝水就可以加速清理代谢废物。代谢废物也并不会堵塞血管。要说真正堵塞血管的，是我们吸收的一种营养物质——脂类！适当摄入没事，但有些脂类沉积太多，就会造成麻烦，使血管管腔变窄、血流变慢，最终导致动脉粥样硬化。而动脉粥样硬化可能带来的后

果是：形成栓子，堵塞血管，引起脑梗塞、心肌梗死等危重疾病。

血管“垃圾”需要清理吗？醋泡花生米，可以软化血管；多吃黑木耳可以清血管……民间口口相传着各种清血管偏方。各类铺天盖地的保健品也是吹得天花乱坠。

但是，对健康人来说，血管根本不用清，不用清，不用清！

人体本身就有强大的排毒能力，如果身体的代谢问题想依靠保健品或所谓的降血脂食物来解决，真的只是美好的想象。一味轻信那些保健品，放弃了正规的调脂治疗，将会加重血脂紊乱，增加脑梗、中风的危险。

还有些不规范医疗场所提出所谓的黑科技“血液净化”来分离血脂，就更是无稽之谈。即使正规医院开展的最先进的血液净化技术，其“排毒”能力也只有正常肾脏的20%。而且，导致血管堵塞的元凶——血脂，无法通过血液净化技术

分离出来。

花这些冤枉钱，还不如喝杯白开水更实在。怎样才能减轻血管负担？虽然随着年龄增长，血管的负担可能会越来越重。但咱们还是可以通过一些方式来延缓或控制这个过程。

首先，清淡饮食很重要。多吃富含膳食纤维、维生素、不饱和脂肪酸这些食物，能在一定程度上减少食物中脂类的摄入。当然偶尔吃顿炸鸡、火锅还是没问题的。

除此以外，你还需要做到的有：坚持运动，控制好体重；戒烟戒酒，定期体检，了解血脂、血压、血糖指标情况；控制情绪，尽量保持平和的心态；少熬夜，养成良好的作息习惯。

对高血脂患者而言，减少脂质摄入，可能并不能解决身体对于脂类物质的代谢问题。一定要在医生指导下，对症治疗，按时服药，才能拥有健康的血管。

刘志俊

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪 Shenshixi 主编

中国动物小说

安徽少儿出版社名家力作，钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作，引导学生懂得敬畏生命，与自然和谐相处。有品质、有颜值、有内容；融合故事性、趣味性、知识性的一套品藏书系。

《独角斗牛》
一心只想种田的独角斗牛，舍身救虎的警犬，与刺猬相依为命的山鸡……

《海豚传奇》
向往大海的孤单海豚，望子成狼的铁血狼母，辽阔草原上奔腾的野马……

《风雪狼王》
傲立风雪中的忧伤狼王，洁白如雪的遍野丹顶鹤，聪明勇敢的野兔……

《拯救雪豹》
困兽犹斗的倔强雪豹，舐犊情深的虎爸虎妈，回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃，名篇集结。

《消失的狼群》
知恩图报的虎女蒲公英，悲壮而不乏睿智的高山红狼，不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

《绝境熊王》
绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……

沈石溪 原名沈一鸣，1952年生于上海，祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主，深受青少年喜爱，被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。