

健康星闻

茅善玉：无知与疾病是孪生兄弟

文/祝天泽 优美动听的唱腔，炉火纯青的演技，性格迥异的女性形象，20多年来，茅善玉在沪剧园地里辛勤耕耘，推出了一大批优秀剧目，给观众带来了新的视觉和听觉享受，被人们誉为“沪剧皇后”、“沪剧界的金嗓子”。阳春三月，万象更新。在一个风和日丽的下午，笔者赴天平路上海沪剧院采访了这位当今最红的沪剧明星。

“沪剧是我生命的一部分，是我的最爱。”茅善玉12岁进入上海沪剧团学馆学习，毕业后在上海沪剧团当了一名青年演员。20多年来她演过30多部大戏和3部影视剧。沪剧主要作品有《一个明星的遭遇》、《小巷之花》、《姐妹俩》、《弹吉他的姑娘》、《牛仔女》、《叛逆女性》、《今日梦圆》、《石榴裙下》、《董梅卿》、《大红喜事》等。主要影视作品有《璇子》、《姐妹俩》、《牛仔女》。茅善玉的唱腔既继承沪剧传统流派，又吸收现代歌曲的声音方法和气息处理技巧，形成了完全不同于过去的新颖唱腔。曾荣获中国戏剧梅花奖、上海市白玉兰戏剧主角奖等重要奖项。

茅善玉认为：一个人要保持健康，贵在科

学调节。比如有一段时间工作相当疲劳，人感到很累，自己就要通过调节，适当休整一下，以恢复疲劳的身体。有些人不懂得调节，结果积劳成疾，带来了严重后果。”商界巨子、均瑶集团董事长王均瑶因大肠癌而死亡，年仅38岁。中国火腿大王、春都集团董事长高凤来，在实现了春都A股成功上市交易后，心脏病突然停止跳动，时年44岁。2001年7月31日，率先掀起国内啤酒并购狂潮的啤酒业铁腕人物“拼命三郎”——青岛啤酒集团老总彭作义猝死。这些企业负责人过早离开了人世十分可惜，他们原来可以为国家为企业多做些事情，作出更多的贡献，因为积劳成疾而离去，这说明调节对人的健康太重要了。”

茅善玉对健康知识学习很重视，电视台“名医谈养生”是她最喜爱的节目之一，报纸来了健康版面她总要翻翻。有时上医院看病，墙上贴着的，橱窗里展示的医学知识，她也会看一下。茅善玉说：世界卫生组织前总干事中岛宏博士说过，无知与疾病是孪生兄弟，我很赞赏这句话。有些人长期来喜欢吃较咸的菜品，久而久之得了高血压病。有的

人每天进食量超标，更习惯于大吃大喝，结果得了糖尿病。有的人长时间坐着，很少运动，结果得了脂肪肝。这些都是因无知而引起的。如果掌握一些医学知识，平时又注意防范，就不会得这些病。

她还说：生活节奏对人体健康很重要。巴甫洛夫曾经说过：在人类集体活动中，没有任何东西比节奏更有力量。“节奏”就是生物钟的正常运转，是健康的重要保证。有的人不遵守作息时间，没有生活规律，昼夜颠倒，结果个人的免疫力很低，常患病。

在饮食上茅善玉对各类菜品样样都吃，不挑食，不偏食。她说：任何一种天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素，只有食物多元化才能满足人体营养的需要，因此我平时各类菜肴都要吃一点。“现在有三种情况是要反对的。有些人把主要精力放在事业、工作上，对营养很不讲究，吃饱就算，甚至连早餐都不吃。这是很危险的，容易造成营养缺乏症。另一种是，整日应酬，大吃大喝，顿顿鸡鸭鱼肉，结果一体检，查出患有‘三高’。还有一种情况是，有些人患了高血压、心脏



病，读了一点医学科普文章，视胆固醇如虎，盲目地节制饮食，肉不吃，蛋不吃，无鳞的鱼也不吃。殊不知，过分强调胆固醇水平，更容易诱发疾病，于健康不利。总之，在饮食上，我们要讲究合理均衡，切忌走极端化。”

心脏病患者的福音

心脏瓣膜是心脏内的一套单向阀门，一旦因为疾病发生变化，就会引起血液倒流，或是血液不能搏出，使生命失去驱动力。人类开始尝试心脏手术不过百年。直至今日，传统的巨创手术——心脏瓣膜开放手术依旧是十分危险，以至于许多患者不能接受手术治疗，只能眼见生命的熄灭而无能为力。心脏瓣膜疾病微创治疗技术，通过小小的导丝，在血管内直通心脏，将心与血相连，通过微创技术将新的瓣膜植人体内，挽救奄奄欲灭生命之火。经过我国科技工作者数年攻关，已初步掌握心脏微创治疗的基本技术。近期，在上海长海医院血管外科的牵头下，结合国际经验初步提出关于主动脉瓣狭窄腔

内微创治疗的基本原则与应用要点，并制定出了一部《主动脉瓣狭窄腔内微创治疗应用指南》。5月8日，中国医师协会腔内血管学专业委员会心脏瓣膜疾病专家委员会举行了第一届委员全体会议，会上着重谈论了《指南》的学术内容，提高国内外主动脉瓣狭窄腔内微创治疗的规范化程度。同时在全体与会委员的见证下，成立我国首个瓣膜疾病腔内微创诊治中心——中国上海长海医院心脏瓣膜疾病微创诊治中心。这一事件必将会大大推动我国在瓣膜疾病腔内微创诊治领域快速发展。

大海

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广〔2015〕第09-30-C274号 有效期至2016.9.29

期待

期待，有一丝神秘，有一份憧憬。期待也是一种心境——众里寻他千百度，蓦然回首，充满创意的“上海作业+互联网”却在灯火阑珊处。

期待

上海钟书实业有限公司

