



健康星闻

杨秉辉：珍惜生命重在养生

社会多做一些事情。

杨秉辉早年毕业于上海第一医学院，在中山医院当了20年院长，在医学上屡有建树。退休后，他转向健康科普教育，昼夜伏案，写了一千多篇科普文章，刊登在报刊杂志和一些传媒上，为提高上海市民的健康意识和水平作出了显著贡献。他举办的健康讲座，聚焦健康上的难点、热点问题，接地气，深受老百姓的欢迎。陆家嘴社区有些患者听了他的高血压防治的讲座后，为了防止得中风疾病，改变了过去服药停停服服的做法，树立了长期服药、终身服药思想。曹路镇有些居民听了他的“健康四大基石”的讲座后，告别了麻将台，投入到跳街舞的每日锻炼中。

有人会问：杨先生本人养生、保健做得如何，是否像他讲的那样呢？最近笔者与他长谈了一次，并了解了他周围的家人。事实表明，杨先生是健康生活方式的忠实执行者。

杨秉辉曾经练过游泳，在跑步机上练过跑步，这两项活动都未很好坚持下来，原因有种种。而今坚持得较好的是每天半小时的快走。“快走是一项有氧运动，要昂首挺胸，左右

手臂较大幅度的摆动，立求规范化，这样才能收到好的效果。随意性，慢慢地走，往往起不到应有的作用。”

杨秉辉提醒老年人，要防止少肌症对自己侵害：有些老年人易于跌跟斗，往往就是这种疾病引起的。对抗性训练是最好办法，如根据自己身体状况，适当做些仰卧起坐，或俯卧撑，长期坚持的话，就能改变这种状况。

谈到自己身体状况总体不错，杨秉辉归功于无不良嗜好。生活中他不吸烟，不喝酒，不吃无证摊贩食品，不挑食，不憋尿憋便，平时处处讲卫生，严格遵守生物钟。他说：要求他人做到的，自己先要做到，作为医生要作出表率。

在饮食上，杨秉辉贯彻“酌情注意”原则，如肉适当少吃一些，烧菜油盐糖适当控制，每

餐少吃几口。对于蔬菜、水果，他每天吃得较多，家人说在家里水果四季是不断的。杨秉辉喜欢吃杂粮，燕麦粥和小米粥是他家餐桌上的常客，“杂粮是肠子清道夫，不仅为人体提供丰富营养，而且能推迟人的衰老。”

杨秉辉的睡眠情况特别好，头一倒就能呼呼睡，即便晚上小便起身一二次，照样还能睡着。有人问他：你睡眠秘诀是什么？他的回答是：一心、专注。只有一心一意，心无旁骛地去睡眠，才能收到功效。

“人有兴趣相伴，才能健康，”这也是杨秉辉的一个观点。他钟情速写画，爱好摄影，喜欢阅读文艺作品，并试着自己写小说，不久前他的小说集已由一家出版社出版。现在他正在构思一部中篇小说，争取一二年时间里完成。

春季如何预防冠心病

一进入春季，多种心脑血管病都迎来了一个高发期，尤其是冠心病的发病率更高，为什么这个季节冠心病的发病率会增加呢？有什么方法可以预防吗？

春季，万物复苏，也是中老年人冠心病的高发季节，由于气温低且变化多端，容易引起血管收缩、痉挛，这是首要危险因素；同时体内儿茶酚胺分泌增加，交感神经兴奋，导致心率加快，血压升高，进一步引起血管收缩或痉挛，使得管腔闭塞，而血管内的斑块被损伤后即引起血栓堵塞血管，进而引起急性心肌梗死的发作，甚至危及生命的严重后果。

春季预防冠心病首先要注意防寒，避免呼吸道感染是关键。要注意避免受凉感冒，以防感染呼吸道疾病，加重心脏负荷。

其次，平时要进行适当的运动。冬去春来，鸟语花香，春风拂面，应多到户外活动，提高机体的免疫力，当然活动时应结伴同行，并带好急救药品。

第三，要保持乐观的心态，避免情绪大起大落；还要进行定期的体检，尽量早期发现冠心病的存在，如有冠心病临床表现时，应及时

就诊，以免延误治疗时机，导致严重后果的发生。

第四，要特别注意冠心病高发的3个“关键时刻”：第一时刻，早上起床后。早上6点—10点钟是“魔鬼时间”，冠心病老人发作心肌梗死、脑中风的70%是在这个时间。冠心病老人起床后吸氧15分钟，及时缓解心脏缺氧的负担，就会极大地降低发病的可能性，还可以补足一天的氧气缺口；第二时刻，晚上睡觉前。晚上睡觉的时候，血液流动慢，容易形成缺血缺氧性的脑梗塞。冠心病老人睡觉前吸氧15分钟，使血液中含氧充足，就会有效降低发病概率，可以睡得更安心；第三时刻，头晕、胸闷、气短时。头晕、胸闷、气短、心悸，都是体内缺氧的信号，往往也是发作心梗、脑梗的前兆。在这时，冠心病老人应及时吸氧，不舒服的缺氧症状就会消除。

最后，就是合理饮食。春季宜饮食清淡，但很多患者对饮食清淡有一定误解，饮食清淡是指少油、少盐、少动物性食物的膳食，并不是说不吃肉类食物，因此提倡合理饮食，还是要注意荤素搭配。

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[2017]第09-18-C280号 有效期至2018年9月17日

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。

品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

上海作业