

人这辈子没了健康，都是瞎忙

□本报记者 高文婷

春暖花开季，养生正当时。4月2日上午，南阳市中医院副院长、主任中医师、心脑血管病专家赵青春应邀来到本报，举行了一场主题为《心脑血管疾病的识别和预防》的专题讲座。

赵青春凭借丰富的临床经验，用大量的数据、生动的故事和贴近生活的案例深入浅出地解析了心脑血管疾病的现状、识别与预防，以及中医养生等问题，提醒大家合理膳食、适量运动、戒烟限酒、平衡心态，养成健康的生活习惯。



市中医院心脑血管病专家赵青春在本报作专题讲座
本报记者 王林晓 摄

吃水果
有六大误区

餐后立即吃水果：餐后马上吃水果，所有的食物一起搅和在胃里，水果在体内三十六七摄氏度高温下，产生发酵反应甚至腐败，可出现胀气、便秘等症状，给消化道带来不良影响。含鞣酸成分多的水果，如柿子、石榴、葡萄、酸柚、杨梅等，不宜与鱿鱼、龙虾、藻类等富含蛋白质及矿物质的海味同吃。最好进餐后间隔2-3小时再享用水果。

水果煮了再吃：有些老年人因为肠胃功能下降，进食生冷的水果后会出现肠胃不适，因此部分人采取水果煮后再吃的方法。其实，水果在煮的过程中大量维生素被破坏，其营养价值明显下降。我们可以把水果放在碗里隔水焯一下，这样可以减少营养成分的破坏。

水果去掉烂的部分再吃：有试验表明，水果烂的地方存在大量的细菌，而烂的水果其它外观正常的地方也能培养出一定量的细菌。比如有些香蕉皮已经发黑但里面果肉颜色正常也最好不要食用。

用盐水或洗洁精清洗水果：用盐水浸泡水果，会使盐分进入水果而破坏其营养成分。而洗洁精本身为化学制剂，在清洗后也会残留于水果表面。比较合适的方法是反复用流水冲洗后浸泡几分钟。当然能确保水果的出处为无污染最好。

水果吃得越多越好：水果含有不同程度的糖分，摄入过多会引起恶心、腹胀等不适。一般一天最好进食一个水果。

只要是水果吃了都有好处：不同水果所含成分并不相同，因此针对不同水果也有不适宜食用的人群。胃及十二指肠溃疡病人，如果胃酸过多，则不宜吃李子、山楂、杨梅、柠檬等含有机酸较多的水果；心肌梗塞的病人不宜食用苹果、柿子、含有鞣酸较多的水果，以免产生较强的收敛作用，加重便秘，导致该病的复发；糖尿病人应少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉、荔枝、桂圆等水果，火龙果口感虽然不太甜，但其糖分较西瓜高，因此糖尿病病人也不宜多吃。⑧2

(林 枫)



衡量健康有标准

“爱妻爱子爱家庭，不爱身体等于零。穷人失去健康，等于雪上加霜。富人失去健康，等于一生白忙……人这一辈子没了健康，都是在瞎忙。”赵青春先从手机上发的一条微信谈起健康的重要性。

他说，办公一族因为工作强度大、压力大，不按时吃饭，加班

熬夜似乎已经成为家常便饭。长此以往，会给身体健康造成危害。因此，增强健康意识、养成健康的生活习惯是非常重要的。

什么是健康？赵青春认为，健康乃是一种在身体上、精神上的完美状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。衡

量健康有具体的标准：精力充沛，能应对日常生活、学习或工作的压力而不感到过分紧张；处事乐观，态度积极；应变能力强；体重标准，身体匀称；眼睛明亮，反应敏捷；头发有光泽，无头屑或较少；牙齿清洁、无龋齿、无疼痛；合理安排作息时间，保持良好睡眠等。

心脑血管疾病年轻化

目前影响办公族身体健康的主要是什么病呢？

赵青春认为，心脑血管病排在第一位。根据世界卫生组织的报告，每年全球因冠心病和脑卒中死亡的人数为1750万，在每3个死亡的病例中就有1人死于心脑血管疾病。在我国，冠心病和脑

卒中同样是居于首位的致死性和致残性疾病，1998年统计显示约有260万人死于心脑血管疾病，平均每13秒就有1人因此死亡。

随着人口老龄化的加剧，我国心脑血管疾病的发病率较20世纪50年代上升4倍且呈现年轻化趋势，以往50岁以后才担心

罹患的疾病，在我们周围40岁来岁发病的人已不少见，30多岁发病的也时有发生。

有人认为，现在心脑血管病多是因为经济发达了，生活富裕造成的。其实这些病是因为健康知识缺乏产生的。许多人不是死于疾病，而是死于无知。

大病来临有先兆

任何一种病，在发病前夕总会表现出某些信号。如果了解这些信号，就可掌握疾病发生的规律特征，就有可能早发现，早治疗，从而提高治愈率。

赵青春表示，心脑血管病在发病前，会有多种前期征兆：经常感到心慌、胸闷；劳累时感到心前

区疼痛或左背部放射痛；早晨起床时一下子坐起，感到胸部特别难受；走路时间稍长或稍快，感到胸闷气喘、心跳加快；清晨起床时忽然发现视物模糊等。

脑卒中是影响脑动脉的一种疾病。当脑血管发生阻塞或破裂导致脑细胞不能得到需要的血流

时，卒中就发生了。脑卒中的早期信号有：头晕、眩晕、失去平衡，或意外摔倒，或步态不稳；身体一侧或双侧上肢、下肢或面部出现无力、麻木；突然头痛；单眼或双眼突发视物模糊，或视物下降，或视物成双等。当出现这些症状时，应该引起高度重视，要立即就医。

有效预防是关键

“上工治未病，下工治已病，疾病要从‘防’字着手。”赵青春认为，患心脑血管疾病20%是因为遗传因素，80%是自我保护和环境因素，主要是生活方式不健康造成的，通过改变不良生活方式，是可以预防与延迟发病的。

改变不良生活方式，归结起来，一共就四句话，十六个字：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这四句话，十六个字，如

果坚持落实的话能使高血压减少55%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上，而且不花什么钱，效果非常好。

合理膳食，就是每餐七八成饱，每天喝一袋牛奶，主食适量，少量多餐，适可而止。适量运动，指的是运动时要做到三个字“三”、“五”、“七”，即一次三公里三十分钟，每个星期运动五次，运动后的心率加你的年龄等于170，最好的运动是步

行。戒烟限酒，强调的是要彻底戒烟，饮酒越少越好。心理平衡，就是要保持积极乐观的心态。

赵青春用四句话概括健康：一个中心，以健康为中心，没有健康什么也就没有了；两个基本点：糊涂一点，潇洒一点；三大作风：助人为乐，知足长乐，自得其乐；四个最好：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

专家简介

赵青春，南阳市中医院副院长，南阳理工学院兼职教授，硕士生研究生，主任中医师。

从事临床30余年，擅长运用中医为主、中西医结合手段治

疗各类常见病、多发病及疑难、危重病症，尤其在心脑血管系统疾病的诊疗方面颇有建树。先后被评为“南阳市学科带头人”、“南阳市青年科技人才”、“南阳

市专业技术拔尖人才”。2004年被选拔为“全国首批200名优秀临床中医人才”研修班成员。2013年被评为“南阳中医十大名师”。⑧2

金悦读

旅游工作室
高文婷

养生

电话：13837708838

邮箱：nygw1888@163.com

QQ:2281027530

副主编：高文婷
创意：魏爽
质检：杨凤