

八位院士联合倡议：

2018年，你最大的责任，就是让自己健康！（中）

中国工程院副院长、中国工程院院士樊代明：别和自己过不去

别和自己较真儿，别和自己过不去。健康生活就是顺应自然，随遇而安，想吃什么了、想去哪儿玩儿了，都要满足一下自己。

凡事都有规律，人离不开自然。天冷了加几件衣服，天热

了脱几件衣服，反其道而行之，吃再好的药都没有用。不仅人是这样，植物也是这样：向日葵围绕着太阳转，含羞草白天合、晚上开，这就是规律。

人在24小时内都在变化，中午12点是午时，生命力最强，晚上12点生命力最差，所以该睡觉的时候一定要睡觉。与人相处不猜忌、不设防也

是健康生活的一部分，毕竟我们每天最主要的是和人打交道，只有相处和谐自己才能快乐。寿命长短60%取决于自己。

中国科学院院士、国医大师陈可冀：从年轻时就要养生保健

寿命的长短15%取决于遗传，但60%取决于自己，所以从年轻时就要养生保健。

官再大，钱再多，阎王照样土里拖。家财万贯，一日不过三餐；广厦万间，夜眠不过三尺。

养心莫善于寡欲，好好活，不要攀，不要比，不要自己气自己。

人老了，心态比碰到的事要紧得多；年纪大了，要珍惜并热爱生活，多做自己喜欢做的事，心境不可以乱，不可以偷懒和厌倦生活。

陈可冀院士说，熟知我的人都知道我爱吃六种食品：

【大蒜】每天吃一两瓣大蒜，无论是生吃还是熟吃，大蒜的含硫化合物可直接抑制肝脏中胆固醇的合成。

【洋葱】洋葱生吃效果较好，

煮得越久降胆固醇的效果就越差。

【橄榄油】建议多吃橄榄油，能对心血管系统产生保护作用。

【鲑鱼】多吃含Omega-3脂肪酸较高的鲑鱼，清蒸为好。

【姜汤】适度饮用姜汤，将晒干的姜磨粉冲热水喝下，所含“生姜醇”及“姜烯酚”可调节血脂。

【红曲】红曲除酿酒外，还可入菜，可降胆固醇。

苑施

警惕！这不是“老烂腿”

访复旦大学附属中山医院徐汇医院

介入科主任方世明



专家有约

“老年人抱怨走路越来越无力，小心患上动脉硬化闭塞症，由于长时间在狭小空间‘端坐、站立’，引发下肢肿痛，警惕下肢深静脉血栓的形成！”在挂满红色锦旗的主任办公室，徐中心介入科主任方世明一下把话题聚焦在下肢疾病患者的介入治疗上。

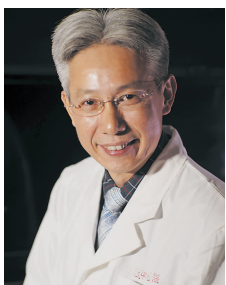
方主任说，前者动脉硬化是指动脉内膜或中层发生退行性变和增生的复杂病理变化，动脉失去弹性，管壁增厚变硬，管腔狭窄缩小，由于动脉远端供血不足，下肢部位发生缺血，常造成下肢酸痛现象，大多数人会误以为骨关节出了问题，一味抱怨走路太费力；此病早期起病隐匿，一旦到了中晚期，会因为肢体重度缺血，腿发红发紫甚而变黑，相当部分患者不得不接受截肢手术；而后者下肢深静脉血栓一旦形成，不仅腿部浮肿，下肢溃烂，甚至会引发肺栓塞而导致猝死。“最要命的是大部分患者不重视，当‘老烂腿’来对付，一旦病症加剧，轻者致残，重者要命，作为介入科，我们关注这在全国现有2000余万病人，每年约递增60万该疾病患者的严酷事实，通过微创介入，溶栓，取栓，一周时间可完成整个下肢病介入治疗疗程。徐中心从去年成立介入科以来，已为60余位老年人施行了下肢疾病的微创治疗”，方主任自信地说，“当然这一疾病要早发现、早治疗，其实一旦有症状，可做一个下肢血管超声检查一般就可精准诊断了。”

说到如何预防此种疾病，作为上海健康学院兼职教授、培训医科大学学生十年之久的方世明最后给出几点意见：其一，生活规律、心情舒畅；其二，不能坐卧太久，确保肢体正常血液循环；其三，饮食控制，高血压、糖尿病患者等要做到低脂少糖少盐；其四，保持适度运动，大便通畅，在冬天下肢尤其要注意保暖。

记者 殷志军

专家介绍

方世明，复旦大学附属中山医院徐汇医院介入科主任，副主任医师，副教授，大学本科，中华医学会放射学分会介入亚专业综合介入组委员，中国抗癌协会肝癌专业委员会委员，中国医师协会结直肠肿瘤专委会肠外与肠内营养专委会委员，中国研究型医院学会介入医学专委会委员，中西医影像专委会介入组委员，从事介入诊疗17年，介入手术1.5万例，尤其擅长消化道恶性梗阻及外周血管疾病的介入性治疗，在全国性专业杂志发表



论文12篇，参与编写《常见恶性肿瘤介入治疗指南》1部，参与制作卫生部视频教材《食管、胃肠道，结直肠恶性狭窄支架置入术》三部，参与国家级、市级科研项目6项，获得上海市医学科技奖1项。



高血压、心脏病患者能不能泡温泉？

泡温泉惬意又养生，现在过节方式多样，很多家庭就选择在春节期间泡温泉，释放紧张许久的身心。但是，高血压、心脏病患者可以泡温泉吗？最近在门诊，经常会有患者咨询这个问题。

其实，在规律服药且血压控制达标的前提下，高血压心脏病患者还是可以享受温泉泡澡的。但是，在泡温泉前后必须测量血压，若收缩压低于100毫米汞柱，可先喝一些果汁饮料、适度休息，等血压稳定一点再泡温泉；若血压高于160毫米汞柱，同样先休息，可吃降血压药，待血压降到140毫米汞柱再泡温泉。

同时，在泡温泉的时候，还要谨记以下几点：

◆控时间：初次入浴最好不要超过10分钟，等适应之后再慢慢延长。每次最好不超过15分钟。这样可以保证心脏供血，避免胸闷胸痛。



◆控温度：过高的水温会增加心脏负担，易造成心悸、憋气，38℃-40℃之间的水温比较适合。

◆控深度：不要让水面高于胸部，以免造成心脏负担。

◆忌按摩：泡温泉时身体血液循环加速，若同时按摩则更使心脏负担加大。

◆忌快速站起：泡温泉时多采取坐姿，下半身血管扩张，快速站起容易导致脑供血不足，特别是老年人，轻者可出现

头晕、头疼，严重者易摔倒，因此起身时应谨慎缓慢。

◆忌空腹：避免空腹、酒后泡温泉，且饭后要间隔一小时再泡温泉。

此外还需提醒的是：心脏病、高血压患者，要常备常用药、急救药（如速效救心丸）在身边，不要独自一人泡温泉。同样，年轻人也应警觉，心血管疾病不是老人专属，早发现早治疗，才是远离猝死风险的最佳策略。

周兴盛（来源：文汇报）

健康过春节 保肝护肝必不可少

一年一度的春节马上就要来了，作为中国最重要的传统节日，很多人都做好了吃喝玩乐、聚会娱乐的准备，但专家提醒一定要注意肝脏保护，尤其是肝病患者。现在特为大家综合以下护肝小贴士，希望能伴你度过一个健康愉快的春节。

按时服药定期复查

肝病患者对春节要保持一颗平常心，切不可因过年打乱了诊疗计划，干扰了正在进行的各项诊疗工作。正在接受抗病毒治疗的患者尤其要注意，中途不能任意中止，哪怕是一天。对于病情波动、出现症状的患者，节前最好到医院再做个检查，请专家医生为自己把把

关，让病情稳定下来，这样过节才安全、放心、舒心。

坚决禁酒不暴饮暴食

“滴酒不沾”是肝病患者的行为准则，节日期间也不例外。酒的主要成分是酒精，它进入人体后主要在肝脏分解代谢，肝病患者本身肝脏已有病变，再饮酒可谓是雪上加霜。

忌疲劳不熬夜

不少肝病患者在节后病情反复、转氨酶升高，甚至出现黄疸，其主要原因是春节期间亲友聚会，迎来送往，熬夜打牌所致。按照人体生物钟，晚上11点之后，包括肝细胞在内的人体细胞开始自我修复，熬夜对肝脏健康、肝病康复都是极其不利的。专家指出，肝病尤其是

在肝炎发作时，休息胜过药物治疗，特别是静卧可增加肝脏的血流量，有助于肝细胞的修复和再生。

御寒保暖小心感冒

慢性肝病患者机体免疫功能低下，春节期间正值流感等呼吸道疾病的多发时期，一旦感冒或患支气管炎、肺炎、泌尿系感染等病，会使肝病病情加重，肝功能出现波动。

专家指出，各种肝病都是可防可控可治的，只要患者积极配合医生，科学规范正确地治疗，保持积极乐观的心态，保证充足的睡眠，规律生活，坚持锻炼，劳逸结合，不断提高自己的免疫力，肝病也就会被制服。

煲甘