

• 科普园地 •

健康就是金子 健康在你手中

洪昭光

“健康是金子”，这是1953年4月7日世界卫生组织提出的世界卫生日主题口号，旨在号召人们重视健康，关爱自己，提高生活、生命质量。

现在看来，健康不仅仅是金子，还是节约，是和谐，是生产力，是幸福之源、人生之本，对健康的重要性怎么强调都不会过分。

怎么得到健康呢？

健康由四个元素组成，父母遗传15%，环境17%，医疗条件8%，生活方式60%。因此，光靠医疗技术可以治疗疾病，却不能带来健康，因为健康是躯体、心理、社会和道德的良好和完满状态。最近我国公布残疾人状况调查，结果表明，2005年我国残疾人比1987年增加3000余万人，其中的75%是60岁以上的老年人，也就是说许多老人的寿命是延长了，但延长的不是健康寿命，而是带病残疾寿命，生活质量不高。

怎样才能延长健康寿命，使人们高质量地生活呢？

医学分四个阶段：健康促进、预防疾病、医疗救治和功能康复。前两个阶段是上游，是健康范畴；后两个阶段是下游，是医疗范畴。因此，使人们更健康的关键是观念前移，抓上游，从小抓起，越早越好。

生老病死是自然循环，亘古不变，但死亡的方式却有不同：一种是自然凋亡，一种是病理死亡。前者是无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。生如春花绚烂，走如秋叶静美。后者是中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。

造成两者差别的原因何在呢？

看看百岁老人与英年早逝者的生活方式就明白了。百岁老人尽管生活方式各不相同，有不吃肉的，有吃肥肉的；有不沾烟酒的，有不离烟酒的；有早睡早起的，有晚睡晚起的。但仔细分析就知道了，所有

百岁老人都有共同特点，无一例外，那就是心胸宽阔，性格随和，心地善良；爱活动、爱劳动、爱运动；饮食上什么都吃，吃的很杂，但适可而止，七八分饱。而看看那些英年得病或早逝的白（领）、骨（干）、精（英）们，他们也都具有共同规律，那就是“三少”：自我保健知识少，保健意识更少，而实际保健行动更是少之又少。“三超”：压力超载；工作超速；体力超累。生物钟节律打乱，疲劳积累，健康透支，违背了自然规律，自然早早夭亡。

健康其实很简单：顺应自然，顺其自然，顺应天时、地利、人和，保持阴阳平衡、和谐适度。健康不需要高科技，因为人体自身的本能就是最高的高科技，只是不要去破坏它、干扰它，正如医学之父所说：“病人的本能就是病人的医生”。同时健康也不需要高投入，平常饭菜，平和心态，平均身材，加上日行八千步，夜眠八小时，三餐八分饱，一天八杯水，就可以了。健康面前人人平等，谁违背，谁遭殃，国王皇帝也不例外；谁顺应，谁受益，好人一生平安，平民百姓一样健康百岁。

最近读到一篇文章，讲的是“中国营养学泰斗谈长寿”，中国疾控中心营养与食品安全所研究员陈学存教授，1917年生，刚过九十大寿。他精力充沛，精神矍铄，步履稳健，思维敏捷，不但坚持上班，还每天收发电子邮件。这使记者产生了浓厚兴趣，想探讨一下陈老的健康秘诀是什么？是神奇的营养配方？高深的气功心法？还是另有诀窍？结果发现大道至简，只三句话：为人宽容，坚持散步，什么都吃。

让我们看看陈老怎么说：“秘诀？我可没有什么秘诀啊！要说对我帮助最大的，就是心情愉快，经常运动和饮食多样化。”

陈老说：“心情愉快是最重要的，快乐的心情带来积极乐观的态度，生活才更有味道。怎么做到心情愉快呢？一是要宽容，二是要多与人交流，不要斤斤计较，算计得越多，心情越难愉快，心理负担越大。心理压力，需要找朋友、同事、家人聊天，把压力宣泄出去。”陈老喜欢和年轻人聊天，感受他们的朝气。陈老的经验 and 中医的“药疗不如食疗，食疗不如心

收稿日期：2006-12-07

作者单位：100029 北京市，首都医科大学附属北京安贞医院干部保

健老年心内科

作者简介：洪昭光，男，1939年7月生，福建厦门市人，教授，主任医师。Tel:010-64456483

疗”及世界卫生组织“健康因素中,医疗占 8%,合理膳食占 13%,心理平衡占 30%”的观点是完全一致的。

在运动上,陈老说:“人的身体就像机器,老不用就会生锈。”他年轻时很喜欢跑步,现在年纪大了,就改为散步,坚持每天走上 30min。相比身体锻炼,陈老更重视脑力运动,积极求知,天天看报,天天学习,对周围事物充满兴趣。

陈老是我国营养学界的泰斗,在吃的方面一定是大有讲究的,其实不然。陈老说,他平时从没吃过什么特别设计的“长寿”菜谱,也不刻意追求多少卡路里,只是吃的杂一些,肉、蛋、奶、蔬菜、水果、细粮、粗粮,什么都吃。因为什么都吃才能最大限度地保证全面均衡的营养摄取。

他说:“有些人年纪一大,就什么都不敢吃了,其

实没必要。比如胆固醇,这是人体的正常需求,即使不从食物补充,人体也会自己合成,还要耗费其他营养。对于肉类,陈老觉得各种肉都可以吃一点,但他本人最喜欢的还是鱼肉,因为鱼肉蛋白含量相对较高,而脂肪少,无论是深海鱼还是淡水鱼都挺有营养。

对于蔬菜水果,陈老认为是绝对不能忽视的,因为有丰富的矿物质、微量元素、维生素和纤维素,对帮助老人摆脱便秘困扰,帮助很大。不同颜色的蔬菜有不同的营养成分,所以“红黄绿白黑”搭配吃最好。陈老还认为应当戒烟限酒,少量红葡萄酒可以喝些,对人体有好处,但千万别酗酒。

九十高龄的一代宗师,以简洁的语言说出了深刻的哲理,使人深受启迪,深受教益——健康就是金子,健康在你手中,健康属于你我,只要关爱自己。

• 消 息 •

《中华老年多器官疾病杂志》与英文版《老年心脏病杂志》 编委迎新春茶话会在京召开

《中华老年多器官疾病杂志》与英文版《老年心脏病杂志》在京编委迎新春茶话会,于 2007 年 1 月 9 日在北京解放军总医院老年心血管病研究所举行。参加会议的有余铭鹏、钱贻简、胡大一等知名专家、教授共 60 余人。王士雯总编辑主持了会议,总结了一年来的进展,瞻望了今后的工作。

《中华老年多器官疾病杂志》已被国家科技部中国科技论文与引文数据库(CSTPC)、中国学术期刊综合评价数据库(CA-JCED)、《中文科技期刊数据库(全文)》、《中国生物学文摘》、美国《化学文摘》(CA)、《中国核心期刊(遴选)数据库》、《中国学术期刊(光盘版)》收录并加入中国期刊网,万方数据库。自加入中国科技论文统计源期刊后,来稿数量逐步增多(2006 年来稿量较 2005 年增加 57%),影响因子逐年提高,办刊质量逐年提高,2007 年已由季刊变更为双月刊,并建立了网站(<http://zlqg.chinajournal.net.cn>)。英文版《老年心脏病杂志》已加入美国《化学文摘》和荷兰《医学文摘》(EMBASE),并建立了杂志网站(<http://www.jgeriatriccard.com>),读者可免费浏览、下载全文,并已申请加入 PubMed Central(PMC)免费全文数据库,其学术水平已被 PMC 认可,并提交 xml 和 pdf 格式的电子版全文,进入最后技术角度的审核阶段,2007 年拟申请加入 MEDLINE。

与会专家认为,一个研究所办两本杂志是很艰难能的事,取得这样的进展是很不容易的。今后:(一)一定要坚持,成功往往孕育在坚持的努力之中;(二)一定要适应国内外环境对杂志的要求,适时地调整办刊策略,在适应的过程中找到杂志的发展之路;(三)杂志要面向读者,让读者开卷有益,并考虑到作者为杂志投稿的目的,在获得作者的认可后,将得到更多的稿件;(四)办好一本杂志,关键在服务,要面对不同层次的读者和作者,对于不同的老、中、青专家学者和研究生,给他们提供不同的舞台去展示自己,创造不同的条件来满足他们不同的需求。通过若干年的积累、沉淀,把杂志做强,做大,做成品牌!与会专家都表示要尽自己的努力撰稿、约稿,使杂志稿源日益丰富,质量日益提高。