

当发现腿总是没劲的时候,说明你缺乏运动;早上起床不久就开始犯困,这是体能下降的典型表现。男性过了 32 岁,女性过了 28 岁之后,体能开始下降,有效的运动可以使你已 经储存到健康银行的钱支出得速度慢一些,专家支招——

# “把运动变成一种需求”

本报记者 姬 薇



近日,由中华医学会主办,中华医学会健康管理学分会与科学普及与教育分会共同承办的中华医学会健康大讲堂 2008 年度第三讲在北京人民大会堂举办。

北大人民医院胡大一教授、北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心、北京市体育科学研究所专家周琴璐研究员围绕“运动给我健康”这一主题从有氧运动与心血管疾病、健康运动跟我学、适量运动及运动安全三方面介绍了新的健康理念、新的健康信息。

## 把运动变成一种需求

著名心血管病专家北大人民医院胡大一教授:

今天我主要介绍一下我自己有氧运动的体会,普通人有氧运动是以健身为目的,提高身体耐力为目的的运动方式。比如走路、慢跑、游泳、打乒乓球、骑车、爬山、跳水。运动时间最好是饭前运动,大家可以根据自己的喜好和条件去选择运动方式,但最值得提倡的是走路,因为走路不需要特殊的条件,如果你游泳需要游泳池,去香山需要开车去。走路没有成本,便于整合在每天的生活和工作的节奏里,就能坚持下去。

爬山这些项目对关节不一定很好,已经有高血压,或者得过冠心病的人,得过心血管疾病的人,走路方式是很安全的。国际心血管专业都强调走路,美国心脏病学会提倡心脏病患者走路,不要坐电梯。

有氧运动中的 1、3、5、7,每天至少运动一次,如果不能坚持每天运动,可以运动 5 天。连续运动不少于 30 分钟,无论走路还是慢跑,希望其中有一部分是连续的。

每周至少保证 5 天,运动的心率大概 170 减年龄。比如 70 岁的人心率在 100 次左右,60 岁的人 110 次左右。运动结束即刻计数 15 秒脉搏次数,乘上 4 得出一分钟的脉搏数即等于心率。运动结束后的心率比运动中的心率慢 100%,所以得出这个数再加上 10%,就是你运动中的心率。

我们现在很重要的是改变习惯,咱们的习惯是到哪儿都坐着。为什么不能让整个社会走起来,动起来?比如我开会,如果到早了就出去走路。中间茶歇,大家喝点茶,剩下的时间走起来。

机场经常是要提前候机,而且机场晚点并不是非常罕见的事,这个时间坐在那儿心里很烦,不如走起来。

工作的时候,我尽量坐公交或者地铁,因为坐公共交通工具必然会运动。距离不太远的地方,尽量不坐车,尽量去走路。把运动变成一种需求,变成一种习惯。我通过走路,体重由 93

公斤减到了 70 公斤。

## 关注健康从肌肉锻炼开始

北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心:人体是由十大系统组成,这十大系统如何管理好呢?其实非常简单即四大基石,戒烟限酒、合理饮食、适度运动、心理平衡。

有些人说你看千年的王八、万年的龟,所以我也回家趴着。但我要告诉大家,人不是动物,乌龟是骨头包肉,你是肉包骨头。你如果说我就不动,那就是你健康中非常重要的杀手。

很多人早上起床不久就开始犯困,其实这是身体能力下降的典型表现。女性 28 岁和男性 32 岁之前,你努力地去做运动,努力地吃苦,相当于往健康银行存钱,把你的体质拉升上来。

男性过了 32 岁,女性过了 28 岁之后,体能就开始下降,有效的锻炼可以使你已经储到健康银行的钱支出的速度慢一些。而到了老年,加强锻炼就不是一般重要,而是非常重要的。

关于体质健康,大家可以举起两只手,握紧使劲,打开,测测你的握力。男人两只手不去锻炼的结果是上肢力量不好,而上肢力量不好,你的肺、心脏、眼底动脉、颈动脉、脑血管绝对不优秀。

很多单位的体检数据显示,40 岁以上的男士眼底动脉硬化,这意味着周身血管很糟糕。希望男士们把你们的手运动起来,用力的

时候对颈动脉、眼底动脉、脑血管都是一种刺激,这种刺激会让你的运动能力提高。

希望大家在关注身体健康中要有一个概念,就是必须进行“肌肉锻炼”,也就是关注肌肉质量。我们的生命就是由“力”来支撑。我们咳嗽一声,气管里有什么东西的时候就咳出去了,这显示你的膈肌的力量,肩膀肌的力量,但很多老年人咳不出来。

男人身上有四处肌肉非常重要,一个是胸大肌,第二是胳膊的力量,第三腹肌力量,第四大腿的肌力。女性身上每块肌肉都非常重要。

女性总有一天为人之妻为人之母,女性生育之后体质会一路下降,女性在这个时间的肌肉锻炼对遏制女性更年期问题起了非常好的作用。所以中年女性要从肌肉锻炼开始。

黄帝内经有一句话叫“久坐伤肌”,这个伤指肌肉的退化意思。古人讲的肌不仅包括肌肉还包括血管、神经、皮肤。所以有效的下肢运动真的非常关键。

有人总说两条腿没劲,当发现自己腿没劲的时候就是缺锻炼。腿上的肌肉、骨骼、血管、神经几乎占据了人体的一半,肝胆脾胃膀胱肾的经络都在腿上。所以不要以为爬楼是虐待腿,而是在锻炼。

## 不同年龄人群选择合理运动强度

北京市体育科学研究所专家周琴璐研究员:运动有三要素,有氧代谢运动是基础,力

么? 还有哪些大项是每年必须要查的?

韩小红:基本体检项目需要每年常规检查一次。除上面提到的项目之外,还包括内、外、妇、眼、耳鼻喉、口腔等临床科室检查、血、尿、便常规、血脂四项、乙肝五项和腹部超声检查等。此外,其他增加项目要根据个人具体情况而定。

问:对于肥胖者,烟瘾较大者,应该增加哪些体检项目?

韩小红:对于肥胖者而言,超重和肥胖是高血压、冠心病的危险因素,也是糖尿病和高血脂症的病因。建议进行生化主要项目、腹部超声、颈动脉超声、动脉硬化、高敏 C 反应蛋白检测。必要时要做肺功能标志物、血脂测定等相关筛查。吸烟易引起呼吸道感染和肺癌,因此建议烟瘾较大的要进行胸部拍片、肿瘤标志物等检查,必要时查胸部 CT。(笑阳)

问:套餐当中常见的胸透、肝功能、血压、血糖这些是否每年都有必要进行检查?为什么?

韩小红:目前市面上的体检分为医院体检中心和专业的体检机构,相对应的体检套餐的特点也就不同。专业体检中心的优势在

## 只要有毅力就一定能戒烟吗?

如今,越来越多的人已经了解吸烟给健康带来的巨大危害,戒烟也因此而成为众多烟民们的追求目标。但事实上,又有多少人能戒烟呢?烟瘾到结,屡戒屡败,戒烟是否真的已经是“蜀道之难难于上青天”?

许多戒烟者把自己戒烟失败的原因归结为毅力不足,并认为只要有毅力就一定能够戒烟。近日,在北京宣武医院多学科联合戒烟门诊启动仪式上,专家指出:“这个想法并不完全正确。”国外流行病学统计,超过 60%的吸烟者说他们打算在未来的 6 个月内戒烟,超过 70%的吸烟者以前至少尝试过一次戒烟,而且大约 46%的人每年都会尝试戒烟。然而,尽管有强烈的戒烟愿望,但坚持戒烟的人中只有不到 3%能够在戒烟之后坚持一年以上。

如此严重的比例失调,可见毅力并不是

戒烟的主要因素。目前多数学者认为戒烟之所以难以坚持,其原因就是对尼古丁的依赖。心情抑郁、烦躁不安、精神不集中等心理症状,以及恶心、头痛等身体不适感,几乎所有戒烟者都遇到过。这些反应在医学上统称为尼古丁戒断综合症,俗称戒烟综合症。因此,实际上只有少数吸烟者第一次戒烟就完全戒掉,大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历。

对此,宣武医院新成立的戒烟门诊将吸烟相关性疾病科室都纳入进来,采取专家辅导为主,兼顾普通门诊,采取多学科联合治疗,长期坚持随访的策略。烟瘾较轻的病人,在门诊治疗;而相应烟瘾较重,又伴随各种心肺病等相关性疾病的病人,采取控烟与并发疾病同时治疗的方法,尤其是加强患者出院后的控烟工作。(魏文)

## 解读如何选择体检项目

又到了年终,正是企事业单位体检的高峰期。面对不同企业的工作性质、群体生活方式、个人疾病史等综合判断,究竟应该如何选择员工的体检项目,负责地让员工全面了解自身健康状况,很多人对此并不清楚,更不完全明白,如何选择体检项目。为此,笔者近日请北京市健康保障协会会长、慈铭体检总裁韩小红博士就相关问题进行了解答。

问:目前正是企业年终体检的高峰期,市面上企业为普通员工所提供的体检套餐存在着哪些问题?对员工的健康可能带来什么样的隐患?

韩小红:目前市面上的体检分为医院体检中心和专业的体检机构,相对应的体检套餐的特点也就不同。专业体检中心的优势在

于体检的针对性更强,医院的体检中心在检测出问题后可以方便治疗。专业体检中心也分高中低档,根据医疗资源的雄厚与否,服务相对也就不一样。

综合起来目前的体检套餐存在的问题是:套餐的项目过于简单,缺乏个性及针对性。企业应根据自身员工的年龄段、工作性质、体检中心的权威度等选择体检服务。企业如果不重视套餐的选择,长此以往,容易使体检流于形式,让员工对自身健康状况不甚了解,也就对体检的结果不以为然,从而忽视自身真正的健康隐患。

问:您建议 20、30、40、50 这些年龄段的 公司职员在企业提供的套餐之外,再自己增减哪些体检项目?

## 服务科学发展 加强机关党建

### ——中央国家机关工委深入开展学习实践科学发展观活动

据新华社北京 11 月 29 日电 在深入开展学习实践科学发展观活动中,中央国家机关工委坚持把“服务科学发展,加强机关党建”作为深入学习实践科学发展观活动的主题和载体,紧密联系中央国家机关党的建设实际,突出实践特色,突出工作重点,着力在深化认识、提高素质、夯实基础、查找问题、完善机制等方面下工夫、见成效,推进了学习实践活动不断深化。

中央国家机关工委在组织学习培训、调查研究 and 解放思想讨论中,围绕如何找准机

关党建工作在贯彻落实科学发展观中的职责定位等重大问题,帮助党员干部不断深化对科学发展观的理解,较好地在机关党建工作中服务科学发展上形成统一思想、形成共识。

中央国家机关工委还紧密联系党员干部实际,着力提高服务科学发展的素质。工委根据调研情况,对中央国家机关党员干部队伍状况进行了认真分析。工委认为,中央国家机关党员比例高、领导干部多、涉及领域广,保证科学发展在中央国家机关的贯彻落实,关键在提高党员干部素质,中央国家机关各

级党组织在提高党员干部素质能力上担负着义不容辞的重要责任。

中央国家机关工委统筹谋划机关党的建设,着力夯实服务科学发展的基础。工委领导班子认为,机关党建工作服务科学发展是通过机关党的组织实现的,机关党的建设是基础,只有夯实基础,才能更好地把机关党的组织资源转化为发展资源,组织优势转化为发展优势,组织活力转化为发展活力,从而

深入开展学习实践科学发展观活动

## “自立夫妻”动渝州

(上接第 1 版)

就这样风里来,雨中去,刘文眉大如靠长期省吃俭用,渐渐地有了积蓄,他们还盖起了一间瓦楼房,并送女儿念完了高中。

### 拒吃低保传佳话

记者在刘文眉经营的摊点看到,刘文眉的双手如香蕉状,拿烟、选报、找零钱,这些连 3 岁的小孩都会的动作,但刘文眉却显得十分吃力。

采访中,随行的京华社区工作人员告诉记者,刘文眉夫妇按照国家的政策规定,一家三口都可以享受低保待遇,但当社区把低保申请送给他们时,夫妻俩多次主动放弃。“每月轻轻松松就可领 600 多元低保金,你们为何不要呢?”记者问道。

“吃低保要写申请资料,好麻烦!再说我们只要能靠劳动养活自己,就不能伸手向国家要钱。”刘文眉朴实的脸上写满真诚。

### 带动低保户再就业

据了解,地处土湾街道京华社区的重棉一厂破产后,下岗失业人员较多,很多困难职工靠低保金维持生活。但有了最基本的生活保障后,一些有劳动能力的低保户不思进取,呆在家中闲要过苦日子,给社区的低保管理工作带来了很大难度。

“这对残废夫妇靠劳动养活自己,给邻居们很大的震动。”京华社区负责人告诉记者,在刘文眉夫妇的带动下,很多低保户都主动到社区区求职找工作。仅以今年为例,在社区目前 204 户低保户中,有 21 户居民都自谋出路走上了工作岗位。

“我虽然没有享受低保,但有党和政府的关心,我感到十分温暖。”采访结束时,刘文眉表示,只要身体允许,将一直把报摊开下去,用自己双手开创美好的生活。

(上接第 1 版)

但一到老区,她却是一呆就是半个月。记者曾随院长王士杰这个“下乡专业户”到过很多县、乡、村,在老区,他从县长到农民、从县、乡医院院长到普通医生、护士,和他都是亲密朋友。

一位基层的医生说王士杰院长的有“佛像”,他确实有“佛心”。

1995 年,组织部门来考查,让王士杰担任省卫生厅副厅长。他却“走后门”找老领导“说情”别让他做官。领导们被他的真诚感动了。

2008 年 2 月 27 日,是王士杰一生最难忘的日子,这一天国家“十一五”科技支撑计划项目——《食管癌早期治疗技术的多中心临床研究》课题启动了!

这是从“赤脚医生”出身的王士杰几十年的夙愿,是“四院人”几十代人的苦心结晶。

回忆当年走过的路,“下乡专业户”们都感慨:“几十年的路走过来,确实是一件很有人生价值的事情。因为,在我们的努力下,多少个生命得到挽救和延续!”

当年,“老县长”近百个三鞠躬求来 20 万元;如今,磁县摘掉了肿瘤防治“三无县”帽子

在河北省四院采访期间,四院的老专家们不时提起一个人,这个人就是磁县“老县长”赵怀吉。

在“四院人”下乡普查、义诊十多年后,在他们的感染和帮助下,老区磁县决定要筹建肿瘤医院。为了筹建肿瘤医院,磁县财政拨款 40 万元,用于征地和医院大楼的建设。可这些资金远远不够。

这事很快就让一位“老磁县”知道了,他就是曾经担任过县长、县政协主席,县总工会主席的赵怀吉。这位在本县坎坎坷坷一生的“老磁县”,亲眼看着“四院人”为本县百姓所做的桩桩件件可歌可泣的好事。他说,“决不能伤‘四院人’的心,建肿瘤医院是帮我们自己。”

在一次政协大会后,他把全体委员留了下来,说:“县里要筹建肿瘤医院。咱们县穷,财政只拨款 40 万元,建院资金远远不够。今天把大家留下,是想求大家一件事。我想以我个人的名义,向大家借点钱,我能以老共产党员的人格保证,两三年后,这些钱肯定都能如数还给大家。”

让委员们没有料到的是,老人走下台来,走到每一个委员面前的时候,都是深深的三鞠躬。

老人的三鞠躬打动了在场的委员们,近百个三鞠躬,换来了委员们的 20 万元借款。自此,建院用的初步启动资金有了着落。

20 多年后的今天,记者见到这位七十有二、“老县长”时,“老县长”说,“省四院的几代专家几十年如一日的,把半辈子都奉献给了磁县老百姓,我就是鞠躬再多也值啊。”

磁县肿瘤防治当年是个“无场地、无人才、无设备”的“三无县”。现任磁县肿瘤医院院长孟凡书说,现在不仅摘掉了“三无县”帽子,而且成为全国食管癌防治的研究基地。他说:“这一切都是省四院几十年一手扶持起来的。”

磁县肿瘤医院老院长李绍森回忆说,1973 年 12 月底,河北省四院从日本进口了全国第一台食管镜,当时省四院张毓德教授和他一起去北京取机器,回来路上,张教授怕机器碰磁,他把机器放在大腿上,一直抱回来。

而让李绍森没想到的是,这台宝贝,却被带到了磁县,第一次使用竟然是在磁县开始的。

### “过年啦,我要朝四院的方向磕个头”

河北省四院曾普查食管癌,从上世纪七十年代的“吞金属球”办法,孜孜以求,潜心研究。到上世纪九十年代,他们与中国科学院肿瘤医院共同攻关研究,终于使食管癌早诊取得重大突破,探索出了“碘染色技术筛查早期食管癌”新技术,成为诊断早期食管癌的“金标准”,目前全国都在推广。

为科学发展提供坚强保障。

广泛深入征求意见,着力查找服务科学发展存在的问题。工委向中央国家机关 92 个部门机关党委发出征求意见函,并积极向纪委、中组部、中宣部、中央统战部、全国总工会、团中央等部门征求意见,召开中央国家机关各部分部门机关党委书记、纪委书记座谈会等 10 多个座谈会,征求到对各类意见和建议 200 多条,工委领导班子对这些意见和建议进行了认真梳理,并坚持边学边改、边查边改、边整边改。

随着学习实践活动的深入推进,中央国家机关工委将集中抓好机关党建工作服务科学发展的机制和制度建设,对机关党建工作各项制度规定进行全面梳理、清理,进一步修订完善党员教育培训、管理监督、扩大民主、联系服务群众、党建工作考核评价等制度体系,狠抓各项制度落实。

深入开展学习实践科学发展观活动

今年 9 月 19 日第五届中国肿瘤学术大会在石家庄召开,河北省四院向来自国内外的 4000 多名专家学者,介绍了食管癌早诊早治和探索“金标准”的经验。

随着早诊方法的进步,数以千计、万计老区患者也逐步从痛苦的检查和治疗中走出来。现在普查再也不像过去那样艰苦动员,村民们 40~69 岁的普查率达到 70%以上,有个别村竟达到 100%。

记者曾到磁县、涉县、赞皇的农村,采访或跟踪四院医生回访过很多早治且目前身体很棒的村民,他们一提起“四院人”,都激动不已,说“省四院的人个个都是神人”“是共产党派下来的活菩萨”。

在涉县中安庄村,记者随村医中金良找到 2000 年普查做过手术的 69 岁的李布英和 73 岁的李喜定,他们这个岁数依然干着重活。李喜定老汉说:“没有四院医生我早就没命了”。

记者在四院和县乡村里采访时,听到见到很多发生在他们中间可歌可泣的动人故事,用“血浓于水”四字最确切不过了。

退休返聘的妇产科老医生王素兰,她老伴高兴茂是四院泌尿外科医生,是第一批下乡到赞皇县的,当时她一人带三个孩子,没空管,孩子们都是脖子上挂钥匙的那类。1995 年老伴因心脏病去世。

“我是第二批到赞皇县下乡的,刚到赞皇,一听说我是高大夫的爱人,就拉我去家里吃饭,言谈话语中我才知道,老高和四院同事们在那里的威望太高了。”王素兰医生说,她在那里还被人丁了“干娘”,“你在那里做了好事,有了好声誉,乡亲们就让孩子认你做干娘,不然就伤他们的心。”

赞皇县上门乡一位姓秦的农民,因老高做手术救过他儿媳和两个孩子的命,老高刚去世那年春节前夕,这位老农背着块猪肉满院子找我们家。“那年大年初一,他领着一家人,说,四院的人是我们全家的恩人,过年啦,我要朝四院的方向磕个头。”

### 时代先锋

## 用创新理论带兵育人的模范干部

### ——记武警安徽省总队合肥市支队一中队指导员万四海

新华社记者 刘昕 梁宏卿

“爸爸,你什么时候回来看我呀!我想你。”3 岁半的万鸿■拿着一个“喜-那”果冻袋,盯着窗外说道。

这袋果冻,是爸爸在她 3 岁生日那天买的,虽早已吃完,但她仍将果冻袋视为“宝贝”,从不离身。

“爸爸很忙,暂时回不来……”妈妈陆芳说完便迅速扭头拭去眼角泪花■■武警安徽省总队合肥市支队一中队指导员万四海,被确诊为鼻咽癌晚期,癌细胞已扩散至淋巴……

### 坚持用党的创新理论铸魂立志

3 年前万四海调任中队指导员时,他和中队干部们面临挑战:中队新组建的特战分队第一次参加总比武,名列倒数第 4。

军人大会上,万四海高声喊出:“说一千道一万,中队建设就是要科学发展,就是要让生铁百炼成钢,是兵就要上战场!”

身为指导员的万四海从没有忘怀政治主官的职责,始终坚持用党的创新理论铸魂立志。

近年来,万四海运用党的创新理论作指导,结合连队建设和思想政治工作实际撰写了 20 多万字的读书笔记,编写了 26 份教案,不少被上级作为经验转发……

在万四海和中队党支部的带领下,当初这个倒数第 4 名的中队,在全总队特战分队大比武时,一跃夺得了总分第 2 和两个单项第 1 的优异成绩,中队全面建设也走在前列。

### 创建思想政治工作信息化“新通道”

任司务长时,万四海在日常工作中琢磨出了“营养配餐自动生成系统”,输入当天就餐人数、性别、气候、中队每天消耗原料数量、

### 如何加强农民工权益保护?

(上接第 1 版)

第二,逐步实现农民工与城镇居民享有同等的公共服务。农民工与户籍人口都是社会主义市场经济体制下地位平等的公民,都有平等的权利享受经济社会发展的成果,都应该依照同样的法律规范享受公共服务。

流入地要转变观念,以开放和包容的胸襟,把进城农民工作为城市居民的一部分,消除对流动人口歧视性政策,创新流动人口服务和管理体系,将农民工各项公共服务纳入城市公共服务体系建设规划,统筹安排,有计划地扩大农民工与当地居民享受同等公共服务的项目和范围。健全农民工子女平等接受义务教育制度,确保农民工子女平等享受教

### 中国防治糖尿病成效有目共睹

本报讯 国际权威糖尿病专家罗伯特·海因在今年的世界糖尿病日前夕接受新华社记者采访时说,糖尿病已成为一种世界性的“流行病”,中国正积极行动起来预防糖尿病,在防治糖尿病方面作出的努力有目共睹。他评价说:“中国在预防糖尿病方面的努力在国际上很受关注。”

海因举例说,中国医学研究人员的“大庆糖尿病 20 年前瞻性研究”就受到国际糖尿病预防研究同行的称赞。称得上是医学界研究以生活方式干预预防糖尿病的第一个成功试验。“这项研究得出的最重要结论就是:对于糖尿病高危人群,通过生活方式干预,可达到长期延迟发病的效果”。

中国近些年在慢性病的预防领域做了诸多尝试。卫生部 2005 年发起的“中国健康知识传播激励计划”已相继把“高血压”、“防治癌症”、“血脂异常”定为主题,向群众普及相关的健康知识。而 2008 年该计划的主题是“防治糖尿病”。

### 早期检测有助延长转移性结直肠癌患者生存期

本报讯 为更好地帮助我国结直肠癌患者进行诊疗,目前中国抗癌协会联合北京默克药业咨询有限公司正在发起 KRAS 免费检测活动。

这一检测可以帮助医生筛选出抗 EGFR(表皮生长因子受体)靶向治疗药物有效的大肠癌患者,真正实现肿瘤病人的个体化治疗,延长患者生存期。

KRAS 基因可以是没有发生突变的正常状态或发生突变的异常状态。

区分 KRAS 基因的类型,对于结直肠癌患者接受治疗有着重要的意义。在 KRAS 野生型转移性结直肠癌中,EGFR 靶向药物西妥昔单抗能有效阻止信号传导,从而抑制肿瘤细胞生长。