

构筑四大基石 延长健康寿命

生活方式主导寿命长短

“人的自然寿命有多长?”朱兰医生向现场观众提问,有的答“120岁”,有的答“150岁”,正确答案和居民们的猜想大致相同,那就是“120岁甚至更长”。

0-60岁是人生的第一季,播种耕耘;61-120岁是人生的第二季,金色收获。可是,为什么现实当中,人的寿命达不到这么长呢?朱兰医生列举了多项影响健康的因素,其中,遗传因素占15%,环境因素占17%(包括社会环境10%和自然环境7%),医疗条件仅占8%,剩下的个人生活方式占了60%。

个人生活方式是影响健康的“第一关”。所谓生活方式,是指人们在日常生活中的各种行为习惯,包括饮食习惯、起居习惯、日常生活安排、娱乐方式以及参与社会活动等。要养成健康的生活方式,必须首先了解“四大基石”。

“一二三四五,红黄绿白黑”

四大基石第一位是膳食。膳食盐的摄入量过高与高血压的患病率呈正相关。脂肪的摄入过多是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险因素。医生建议,养成吃清淡少盐膳食的习惯,不要太油腻,不要太咸,不要过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。

根据《新版中国居民营养膳食宝塔》,每人每天食盐摄入量不超过6克,包括酱油、酱菜、酱中的食盐量。每人每天烹调用油量25-30克。

遵循“一二三四五,红黄绿白黑”的口诀,也就是每天喝一袋牛奶;250克碳水化合物;3份高蛋白;牢记四句话:有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分饱;500克新鲜蔬菜和水果。“红”是一天一个西红柿,“白”是燕麦粉、燕麦片,“黄”是指含维生素A多的红黄色蔬菜,

家庭医生是居民健康的“第一守门人”,协助居民做好健康管理,是家庭医生的重要工作。朱兰医生在新民健康大讲堂上指出,影响健康的“第一关”是个人生活方式,在家庭医生的提醒和帮助下,构筑好膳食、运动、戒烟限酒和心理健康四大基石,可以延长平均寿命,延长健康寿命,让自己少受罪、儿女少受累、节约医疗费。

“黑”是黑木耳,“绿”是绿茶。

膳食宝塔指明了每天适宜摄入食物量和种类,给人们以直观印象。但是这并非严格规定,中国营养学会理事长葛可佑强调,他们推广的是“均衡”饮食的理念,提倡的是长期坚持的态度。

“没有一种药物可以代替运动”

医学之父,古希腊名医希波克拉底说:“阳光、空气、水和运动是生命和健康的源泉。”

2500年前,爱琴海石刻上写道:“您想变得健康吗?您就去跑步吧;您想变得聪明吗?您就去跑步吧;您想变得美丽吗?您就去跑步吧。”18世纪法国医生怀特博士讲过:“运动可代替药物,但没有一种药物可以代替运动。”

朱兰医生引用了许多名言,以此说明运动的不可替代性和重要性。运动包括有氧的



【专家名片】

朱兰 第九届中国医师奖得主、斜土街道社区卫生服务中心家庭医生、全科副主任医师

相关链接

什么是家庭医生责任制服务?

“家庭医生责任制”是指通过签约方式,具备家庭医生条件的全科医生与签约家庭建立起一种长期、稳定的服务关系,以便对签约家庭的健康进行全过程维护的服务制度。

签约家庭医生获得的优惠政策:

- (1)对签约家庭进行健康评估,制定针对性健康管理方案,进行跟踪评价,提供建议与服务。
- (2)通过预约优先获得家庭医生门诊服务。
- (3)通过绿色通道优先转诊至上级医疗机构。
- (4)获得家庭医生健康咨询。
- (5)可在一次配药量、种类上享有便捷政策。
- (6)优先建立家庭病床。
- (7)65岁以上签约老人,免费获得健康筛查自选项目,并由家庭医生进行干预指导。

消耗性运动:快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳、剑、散步等,也包括力量性锻炼:器械、哑铃、拉力器、俯卧撑、仰卧起坐。

医生建议,应该根据年龄大小、身体状况、性格特征、可能条件等,设计适应自己特点的锻炼方式。锻炼时间为上午9-10时,下午4-5时左右最佳,其次为晚间,早晨可做较轻量锻炼,如广播体操、太极拳等。

运动的三要素包括“三、五、七”,“三”是指一次三十分钟,持续三公里以上;“五”是指一星期最少运动5次;“七”是指优良代谢,年龄加心跳等于170,这是最佳心率。

戒烟限酒减少危害

“抽烟不好大家都知道,如果能戒烟一定要戒,戒不了烟的,一天不超过5支。”朱兰医生建议道,“抽烟量多1倍,危害多4倍。”

酒要限制,一般健康人每天饮用葡萄酒不多于50-100毫升;白酒每天不多于25-50

毫升;啤酒每天不多于300毫升。

“牢记四个三,心理更平衡”

心理平衡是健康保健最主要的措施,其作用超过一切保障作用的总和。朱兰医生表示,每个健康的人都心胸开阔、性格随和、心地善良,没有一个健康人会心胸狭隘、脾气暴躁、爱钻牛角尖。

怎样保持心理平衡?要做到四个三,第一是三个“快乐”:顺境时助人为乐,平常知足长乐,逆境时自得其乐。第二是三个“和谐”:与自己身心和谐,与人际关系和谐(领导、同事、上下级、朋友、兄弟、妻子女儿),与社会和谐。第三是三个“平”:平常饭菜,平和心态,平均身材。

心烦时记住三句话:1.人活在世不可能事事尽如人意;2.遇到困难和烦心的事就要自己化解;3.时刻拥有乐观的心态和快乐的心境。

本报记者 金恒文 陈梦泽 摄

国庆献礼 中欧种植专家上海汇聚

“牙缺失疑难客户”专场咨询活动限额征集中

◆ 解雯雯

种植牙是目前理想的牙缺失修复方法,然而有些患者因为牙缺失后未及时修复导致牙骨量小等疑难问题,被医院拒绝牙齿种植。新民健康携手相关机构,邀请读者参加“种植牙疑难杂症”专场咨询活动,中欧权威种植专家将面对面为您解答牙缺失疑难杂症相关问题。

疑难症状四:口腔疾病,牙缺失老人一般都伴有口腔炎症和牙周病,如果种植后牙周病感染发炎持续进行,致使牙槽骨支撑力不够,将导致种植体无法稳固,甚至松动脱落。

符合国人的口腔管理习惯,现在,中欧种植牙大师们的联袂献艺,将为广大牙缺失患者呈现出非同一般的种植牙修复技艺。

种植牙技术链接

All-on-4: 风靡世界的尖端牙齿种植技术

All-on-4是目前种植牙领域较为尖端的种植牙技术。通过特殊的植入方式和力学设计,只要一次植入四个种植体即可完成半口牙齿的修复,提倡短期内即可戴牙,由于所需种植体的减少,使种植手术操作更简单、微损伤,降低了种植牙修复的风险。

■ 解决方案

据了解,针对长期牙缺失带来的不同牙齿疑难问题,可以通过一种或多种方式的联合运用,帮助牙槽骨满足种植条件后,再进一步地开展种植手术。

针对牙槽骨硬组织萎缩,骨量少的情况,可以通过自体植骨、生物材料骨粉等方式增加骨量,重建牙槽骨;

针对粘膜等软组织缺失,则可以移植上颌粘膜,或者真皮组织进行填充,通过前期的治疗恢复牙齿软组织健康;

可以采用种植新技术,比如All-on-4种植技术,通过特殊的植入方式,在骨量少的情况下,增加种植体与牙槽骨的接触面,完成牙齿种植。

口腔疾病需及时治疗。检查时如果发现牙髓病、牙周病等口腔疾病,在种植前必须治疗好,为种植准备一个健康的口腔环境。

■ 种植牙国际权威专家团

来自欧洲国家的权威种植团队将为我们带来国际先进的种植牙技术,体验欧洲领先的种植系统,以及卓越的牙齿种植和口腔健康管理理念,结合中国专业人士对东方人体质的了解,设计的口腔解决方案更

【专家档案】



库马尔巴乐博士(Dr.Samir Kumar pal)

亚州鼎级全科口腔医师,日本东京医科齿科大学口腔修复博士,国际优秀的全科口腔医师,从事口腔医学临床、教学、科研工作多年,覆盖领域包括牙齿修复、口内综合及儿童无痛治疗等。



郭巨勇

毕业于上海第二医科大学,原上海瑞金医院口腔专家,曾先后在美国、日本、新加坡等国交流并就职,具有丰富的操作经验和扎实的理论基础,在牙种植、正畸、修复等方面积累了大量成功临床案例。



吴建苗

高端口腔连锁医疗集团种植技术总监,口腔医学种植专家,口腔美学修复专家,擅长牙种植、修复,多次担任国外种植牙专家在中国开展种植牙学术交流的临床示教专家。

■ 七旬牙缺失老人 做种植牙修复遭拒

家住长宁区牙缺失多年的72岁的段先生,希望通过种牙,摆脱假牙导致口腔炎症的烦恼,但段先生先后求诊了多家医院,医生均表示由于他缺失时间过长,导致牙龈严重萎缩、牙槽骨骨量太小,拒绝为段先生实施牙齿种植。

近日,段先生向口腔专业人士寻求帮助,在做了详细检测后,专业人士表示,段先生属于典型的牙缺失疑难病例,由于牙缺失时间太久,

长期佩戴假牙引发口腔炎症,导致牙槽骨萎缩,种植难度大,但段先生还是可以通过植骨等前期治疗,或者采用All-on-4等国际先进的小骨量种植技术来完成牙齿种植。

■ 牙缺失疑难杂症 困扰种植牙

据口腔专业人士介绍,种植牙的基本原理是在牙槽骨内植入种植体,然后在植入体上安装基台及烤瓷牙冠。但在长期牙缺失人群中,普遍存在多种影响种植的牙缺失疑难症状。

疑难症状一:牙槽骨严重萎缩,骨量少。因为缺牙时间过久或口腔疾病,导致牙槽骨严重萎缩,很难支撑植入体稳固,达不到传统种植牙对骨量的基本要求;

疑难症状二:牙槽骨骨质疏松。牙缺失导致咀嚼功能下降,钙质摄入不足,加之高龄,钙流失情况严重,导致骨质疏松。

疑难症状三:粘膜软组织消失。长期缺牙致使牙齿粘膜软组织附着牙龈消失,游离牙龈对种植体无法起到固定保护作用。

活动信息

国庆期间,新民健康携手著名高端口腔连锁机构,邀请50名读者参加“牙缺失疑难客户”专场咨询活动。中外权威专家将为您解答疑惑。

活动时间:9月22日至10月7日

邀请对象:有牙缺失问题的读者

活动内容:

1. 现场免费咨询费
2. 免费口腔检查

报名方式:

拨打新民健康读者服务热线:021-62599098;

备注:为确保活动有序进行,活动限额50名,请尽快报名。