

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 20 期 | 2015 年 2 月 9 日 星期一 责编:潘家新 视觉:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

新民健康大讲堂

打造健康之城
惠及市民百姓

● 主题:2015,关爱白领健康

● 时间:1月28日(18:30至20:30)

● 地点:陆家嘴“金领驿站”

年轻医务工作者开讲 关爱健康从细节做起

新民健康大讲堂“201 5,关爱白领健康”侧记



市卫计委党委副书记、主任医师郭惊雷



年轻嘉宾谈白领健康

本版图片 本报记者 陈梦泽 摄

什么是垃圾食品？急诊室是怎样一番景象？升职和生育之间又该如何平衡？1月28日晚上，第25届新民健康大讲堂走进了陆家嘴“金领驿站”，6位来自医院、血液中心、精神研究中心等机构的70后、80后医务青年为白领送去了健康，用年轻、时髦的语言普及了心理健康、母婴保健以及食品安全等方面的知识。

语言贴近年轻白领

“我的题目很文艺、很青春——那些年我们一起追过的垃圾食品，但是下面的内容不会涉及青春和爱情的题材，我表达的观点有很强的批判现实主义色彩。我对那些专程赶来对青春致敬的小伙伴们说声对不起，让你们失望了。”市卫计委的武晓宇开篇就以他文艺的标题博得了全场关注。“任性”、“哥吃的不是薯条，哥是在喝油”，短短几分钟的演讲，武晓宇频频用贴近年轻人的流行语活跃现场气氛。

不同于以往邀请专家做客演讲，本次大讲堂请来的都是年轻的医务工作者。急诊室的故事、过度减肥、升职与生育……他们带来的话题都与年轻白领的生活息息相关，演讲的形式和语言也颇为新颖，或是深情并茂地讲故事，或是播放抒情的背景音乐，或是给观众进行心理测试，现场气氛始终活跃欢快。

关爱健康忠告多多

“所谓垃圾食品，即含营养素少、含热量

高的食物，有些甚至含有毒素。长期食用高油、高糖、高盐、高热量的垃圾食品，会引发肥胖、糖尿病、高血压、中风、癌症等疾病，对人体造成伤害。”武晓宇说，为了健康，白领面对美食还需三思而后“吃”。

普陀区中心医院产房助产士马璐璐说，女性在患病期间、停用避孕药短期内、情绪压抑或工作压力大时、旅途中、严寒或炎热时都不宜受孕，春季是女性最宜怀孕的时节。提及如何合理备孕，她特别强调，过度减肥、子宫护理不当、高龄都会诱发不孕不育。“很多女孩子爱美，大冬天只穿薄薄的黑丝袜，这样会使子宫受寒，可能导致不孕。此外，宫寒还会使面部产生黄褐斑，赶时髦反而害得自己不美了。”

科学就医也很关键

《急诊室的故事》近日在电视上热播，华山医院宝山分院神经内科的李志伟医生也在现场分享了几个他在急诊室碰到的故事。“很多问题病人应该看门诊，把急诊留给真正的急症病人！”他在演讲中呼吁市民要科学就医、合理就诊。

科学就医不仅需要病人具有识别急诊的能力，还要了解就医流程，有保护身体的意识。对此，复旦大学附属华东医院影像医学科的孙奕波医师在介绍肺小结节的影像学检查时澄清了市民就医的三大误区：不以为然、乱投医、乱吃药。他建议市民定期体检，早发现、早诊断、早治疗。“肺小结节不可怕，关键是要

有科学的认识。”

上海市血液中心输血研究所研究实习员韩莎莎则科普了最新的输血方式——成分输血。“所谓成分献血，就是指需要哪一种血液成分就采集哪一种，有针对性地采集血小板、粒细胞或外周干血细胞。其中，黄色‘血液’血小板就是一种对白血病人非常有用的救命血液。”

不必过早基因检测

聆听完所有嘉宾的演讲后，现场进入了热烈的提问环节。市卫计委党委副书记郭惊雷与六位演讲嘉宾一一回答了观众的提问。

基因检测作为新一代的医学手段，逐渐为人们所知。一位年轻的妈妈提出疑惑：5岁的孩子是否有必要做基因检测，以测查存在的健康隐患。作为儿科主任医师，郭惊雷对此表示了不赞同：“对于五岁的孩子，暂时没有必要做所谓的基因检测。但一般的预防保健、体检，譬如儿童的牙齿或一般的心肺的检查是可以的。”

郭惊雷解释说，任何基因都会与环境因

素发生联系，而所有的疾病包括癌症都是基因和环境相互作用引起的。“给孩子做定期的体检还是很有必要的，通过常规检查，我们可以及早发现诸如儿童输尿管畸形之类的问题。”

运动也要正确得当

在问到适合处于亚健康状态白领的锻炼方式时，武晓宇表示不建议体重较重的人长跑，会对膝关节造成损害。“我建议大家坚持运动，而且运动的方式可以非常随兴，不一定要去健身房。去健身房是一种选择，如果外面空气好，散步也是一种选择。”

关于健康减肥，郭惊雷则将他的个人经验分享给现场的白领。“我原来在医院工作的时候经常走动，但调换工作后不到半年就胖了。为了控制体重，我花了近一年半的时间进行锻炼。每周至少有三到四天，我都会进行饭后散步1小时的活动，每次5公里，走速大约为10分钟一公里。效果很好，不仅健身，还可以适当降低血糖，控制血脂。”

本报记者 马丹
实习生 朱佳瑶