

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 24 期 | 2014 年 8 月 20 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmw.com.cn

为期一周的2014上海书展暨“书香中国”上海周昨天落幕,从读者反馈看,医学图书受到越来越多读者的青睐。医学图书囊括引领学科发展与进步的医疗新思路、保健新模式、养生新策略……让追求健康、热爱生活的广大读者爱不释手,成为本届书展的一道风景线。为此,本刊撷取部分最新医学观点与读者分享,供读者参考——

式、养生新策略……让追求健康、热爱生活的广大读者爱不释手,成为本届书展的一道风景线。为此,本刊撷取部分最新医学观点与读者分享,供读者参考——

国际新医学：怎么唤醒你的自愈力？

◆ 贺天宝 吴瑞莲

你知道吗，为什么人体总是容易生病？为什么大多数人活不到本应该享受到的百岁寿命？那是因为人的自愈系统睡着了。医学新书《唤醒沉睡的自愈力》着重阐释了这一国际最新医学观点，该书由美国夏威夷医学大学医学部临床医学助理教授亚瑟·布朗斯坦博士所著。

书中提到，我们的身体都有守护神——自愈系统，当不适或疾病出现时，自愈系统就会努力恢复秩序和平衡来帮助你恢复到自然的健康状态。

观点一：自愈系统不同于免疫系统

当人们第一次听说自愈系统，他们可能会把它和免疫系统相混淆。两个系统最根本的差异是：免疫系统是防御你的身体以免受感染，而自愈系统是负责从伤病中修复受损的组织且让你的身体恢复到自然的健康状态。有时，自愈系统和免疫系统一起工作，并且互相支持，以维持身体的健康。

大多数情况下，甚至在你不知情的时候，你的自愈系统让你的身体从每天遇到的各种问题中得以迅速修护和痊愈，这不仅仅包括擦伤、割伤和皮肤淤青这类皮肤表面的快速修补过程，还包含对身体内部环境中重要的生理过程的管理、监控和持续的调整。

观点二：不良习惯让自愈系统陷入“沉睡”

顽疾存在的真正原因是自愈系统睡着了。“睡着”的原因是，日常不良生活行为和习惯在不知不觉间给



自愈系统添加了障碍，制造额外负担，阻碍自愈系统的工作并损害其有效性。在很多情况下，只有通过了解这些阻碍并去除它们，你的自愈系统才能获得释放，从而完成复原任务，使你拥有自然的健康状态。

观点三：洒脱一点为你的自愈系统“加油”

如果有一类人能证明人的身体有自然地保持健康的能力，并且证实人体自愈系统确实存在的话，那应该是百岁老人。让人惊奇的是，根据最近的人口调查，美国人口增长最快的部分是超过 100 岁以上的人群。据报道，20 年前，美国有 6200 名百岁老人，而现在这一数字已经超过了 64000。相比 20 年前，人们更具健康意识，因此他们更善于和自愈系统协作并强化它。

总体来说，百岁老人懂得如何与身体的自愈系统协作，最大限度

地去获得和享受人生中的这段时间。他们做得最多的是，直到很老的时候依然保持积极的心态，精心维持健康。去看看他们的生活方式而不是他们的基因，我们能够学到很多关于如何与身体自愈系统合作和工作的方式。

大多数百岁老人虽然都拥有各自独一无二的人生故事，但是他们都有一个共同点，即他们的生活方式相同。他们大多饮食适度，充满活力，拥有良好的睡眠，在必要的时候休息，和家人朋友在一起，并且很享受生活。尽管他们的饮食、生活方式和基因各不相同，并且在他们活着的这么多年里多数人都饱受艰难，备尝痛苦，包括失去挚爱和家人，但他们都展现出“洒脱的态度”。

年轻和健康似乎和我们的心态连接得更紧密，它们反映的是我们的态度而不是单纯的时间表，对生活报以积极和热情，对于增强我们的自愈系统是至关重要的。

强化自愈系统的十个对策

第一是学会听从你的身体。例如，如果你饿了，你的胃就会产生一阵阵的饥饿感；如果你很疲劳，你的眼皮会感到很沉并且会不断地打哈欠……而当身体通过剧烈的疼痛朝我们尖叫，这是身体最后的沟通策略，是身体试着提醒我们自己实际上忽略了身体重要的需求。

第二是注意你的个人卫生，这对身体的健康有着重要意义。

第三是饮食均衡，最好选择新鲜水果和蔬菜，尽量减少食用包装或加工食品，不要暴饮暴食，确保就餐环境是舒适和愉快的。

第四是做充足的锻炼和体力活动，比如散步、骑自行车、游泳、举重、有氧运动等。

第五是保证充足的睡眠和休息。

第六是掌控并且减少生活中的压力。

第七是享受你的工作。

第八是沉浸在玩耍中，这样可以减轻生活的紧张感和压力。

第九是培养良好的社交技能，研究表明，良好的社交技能能够加强和巩固我们的自愈系统，而孤独和与世隔绝的生活对自愈系统是有损害的。

第十是利用能够支持自愈系统的天然元素，包括空气、阳光、水、各种矿物质和营养元素。

健康圈

■ 8 月，复旦大学附属中山医院青浦分院圆满完成今年度青浦区夏季征兵体检工作。针对今年征兵体检对新兵有了新标准，医院进行了一定程度的调整，如身高、体重、视力等，调整胸部透视为胸部 X 线，并新增了肾功能等检测项目。

■ 8 月，上海中医药大学附属岳阳医院房教院长在中华中医药学会第十五次中医推拿学术年会暨中华中医药学会推拿分会换届选举大会上当选为全国中医药学会推拿分会主任委员。该会明年还将组建青年委员会，以不断扩大推拿影响力。

■ 8 月 21 日下午 1:30，上海中医药大学附属市中医医院（芷江中路 274 号）将在门诊大厅由肾内科副主任医师张长明带来“中医教你远离尿路感染的困扰”科普讲座。

■ 8 月 22 日 9:30，复旦大学附属肿瘤医院（东安路 270 号）将在门诊 2 楼第二诊区由肿瘤内科主任医师于慧带来“晚期非小细胞肺癌的化疗和靶向治疗”科普讲座。

■ 8 月 24 日下午 2 时至 4 时，新民健康工作室联合优脊健康教育讲师专家团，举办本月“颈肩腰腿痛防治系列讲座”最后一场。邀请上海知名脊柱医学专家主讲。地点在名都城俱乐部（古羊路 1129 号）。届时还将进行现场咨询、公体操教学等。报名限额 40 名。可直接拨打新民健康工作室热线 021- 64061580（周一至周五 10:00-17:00）报名参与。

■ 8 月 26 日下午 2 时，上海同济大学附属同济医院将在宜川社区文化活动中心 4 楼（华阴路 200 号）由普外科副主任医师叶春带来“胆道疾病的防治”科普讲座。

■ 8 月 26 日下午 2 时，浦东新区公利医院（苗圃路 219 号）在门诊健康俱乐部由心血管内科副主任医师林捷带来“心肌梗死的诊断与治疗”科普讲座。

推荐书单

《人体使用手册 3：养生的逻辑》——本书结合了作者多年养生心得，不仅从养生的逻辑层面上梳理了疾病的源头问题，还提供了一套简单实用的方法。

《耳穴综合诊疗彩色图解》——本书注重用现代医学的观点，分节叙述现代耳穴的分布规律、机理、操作方法，及其在健身、防病和诊治疾病中的应用。

《只有医生知道！》——这是一本有关女性的百科全书。

作者通过一个个故事，帮助女性真正了解自己的身体，懂得爱护并且知道如何爱护自己，让女性真正掌控自己的身体、命运和生活的方向，不再受到无谓的伤害。

《防治不孕问题一本通》和

《防治不育问题一本通》——面对优生优育，育龄夫妻如何做到有备无患？本系列图书以通俗易懂的文字，深入浅出地解答有关不孕不育的防治知识，并分享正确就医的技巧和经验，从而使读者尽快获得好孕。

回馈读者，紧急赠书通知



最近，在中老年读者里悄悄流行一本书。书名叫《巧吃水果治心脑血管》，看了这本书，就能学会用布依族养成果刺梨的养生方法，远离心脑血管问题，保持身体健康。

真的这么神奇吗？《巧吃水果治心脑血管》很实用，看了就能学会，真是远离心脑血管问题的新希望。

这究竟是什么样的一本书呢？

《巧吃水果治心脑血管》这本书由养生专家

黄教授编著，书中详实的介绍了刺梨的妙用。记者调查，只要坚持吃含有 SOD 和黄酮的刺梨，就能达到很好的效果。

食用刺梨有什么好处呢？SOD 是什么呢？

刺梨是一种生长在云贵高原布依族地区的野生植物，产量非常稀少，被誉为布依族的养生圣果，是布依族的生活中不可缺少的重要食材。因为长期食用刺梨，布依族很少出现心脑血管问题，百岁老人随处可见。

科学研究证明，人体衰老是自由基造成的，自由基被称为“万病之源”，抗击自由基的物质就是 SOD，布依族养成果刺

梨是自然界中 SOD 含量最高的水果之一。只要读者看完《巧吃水果治心脑血管》这本书，就会知道原来刺梨这么神奇呀。黄教授推荐的布依族刺梨吃法，能让你保持体内较多的 SOD，让你拥有年轻健康的身体状态。

想远离心脑血管的威胁？想健健康康的生活？想了解更多防治心脑血管问题方法，我们建议您尽快阅读此书！本书为完全公益书籍，目的就是让读者掌握自我康健的技巧，希望读者学会之后，能花小钱防大病。

请抓紧时间，学会此书，可以掌握自我防治心脑血管问题的方法。

现在打进电话，不花一分钱，四重大礼马上送给您：

1. 免费获赠价值 38 元的《巧吃水果治心脑血管》。
2. 还有机会免费获赠价值 118 元的贵州布依族野生刺梨干果一桶。
3. 免费赠送价值 500 元健康礼券。
4. 免费参加“老年人四免一补一关怀活动”。

赠书热线：
400-119-2772

（限 50 岁以上人群领取）
工作时间：上午 9 点到下午 6 点
本次活动截止日期为 8 月 24 日
科学技术文献出版社出版（正版图书 ISBN：978-7-5023-8379-4）CIP 数据核字（2013）第 227122 号
送书单位：北京智慧康方营销策划有限公司