

市民大讲堂讲述咱们为何不健康

## 科学养生“好、长、快”该注意啥

## 吃得合理八项原则

1. 整体、综合效用超过单个成分
2. 维生素补充剂不能带来真正健康
3. 动物性营养素不比植物性营养素更好,新鲜的天然植物食品,是饮食革命的方向
4. 基因自身并不能注定要患什么病,必须激活或是显性之后,才能致病。营养决定基因(无论好坏)是否能够表达
5. 营养可以有效控制有毒化学物质的不良影响,但价格与营养没有必然关系
6. 营养预防诊断前发病,也能阻遏、逆转晚期阶段疾病
7. 对疾病有益的营养,对全身健康同样有益
8. 良好的营养造就全方位的健康,好吃与吃好不是一个概念

## 科学养生四大基石

- 合理膳食: 7到8分钟
- 适量运动: 每天6000步—8000步
- 戒烟限酒: 酒每天一听一两,每周饮酒不超过7两
- 心理平衡: 感恩、不比、敬畏、自然

各级红会为  
贫困家庭送温暖

本报1月25日讯(记者 周广聪 通讯员 张成刚)近日,临沂市红十字会筹措了价值14万余元的500个红十字温暖箱发放至各县区,支持各县区开展的“博爱在沂蒙,两节送温暖”工作。

自去年12月19日,市红十字会启动2015年度送温暖活动以来,各县区红十字会均主动推进本县区“博爱在沂蒙,两节送温暖”工作开展。其中,去年12月26日,费县红十字会举行了“博爱送温暖”启动仪式,为梁邱镇1000户五保户、残疾人等捐赠了价值35万元的保暖内衣和爱心大米。1月12日,沂南县红十字会召开专题工作会议,筹措资金30余万元组配了1000余箱“红十字温暖箱”,救助全县范围内的困难群众。

此外,1月20日,蒙阴县红十字会到蒙阴启智感统训练中心走访慰问,送去了6000元的援助智障儿童教育款;河东区红十字会筹措资金3.6万元,购置了460余袋面粉救助困难群众;临沂经开区红十字会在全区2014年度大病特困家庭进行救助。目前,全市各县区的博爱送温暖工作正在顺利推进,有序进行。

去年检验检疫为  
出口企业省2701万

本报1月25日讯(记者 左肖 通讯员 谷鹏)去年,临沂检验检疫局共检验检疫进出口货物83897批次,货值374377.3万美元,为出口企业减免检验检疫费2701万元。

该局主动对接商城国际化战略,出台《支持全市跨境电子商务零售出口的措施》等文件。在全省首创“诚信管理、合格假定、审单放行、全程监管”的市场采购出口商品检验模式,成功助推保鲜蜜桃首次出口、首家水产品首次出口。

结合辖区出口木制品的特点,对出口木制品实施检验检疫与放行出证分离模式,对出口竹木草制品企业实施快速核放,流程缩短2.31天。出境签证时间由过去的2.82天降至1.41天,同比缩短了50%。

还先后为辖区“木粉”等10余类过去无法走出国门的产品办理了“出国护照”。坚持技术服务为先导,帮助近20家花生出口企业获得了HACCP体系认证,出口量约占全省25%。

金胜新品  
花生油上市

本报讯 24日,“关注点滴,共赢未来”——山东金胜粮油集团高油酸花生油、原生初榨花生油新品发布会举行。新品花生油的问世,旨在推荐中国花生油行业新的营养、健康方向。

高油酸花生油甄选特殊品种培育的花生为原料,遵循纯物理压榨工艺,不破坏天然活性营养成分,全过程不添加任何化学添加剂。金胜高油酸花生油的油酸含量达到60%以上,能有效降低心脏病发生几率,对降低血脂、控制血压有明显作用。原生初榨花生油独创了国际领先的“七星初榨工艺”,自动筛选优质花生,物理去除黄曲霉素,整粒花生经压榨,以低出油率为代价,只选取初榨油精华,瞬间低温冷凝封锁,为大众奉献原汁原味的花生油。(本通)



▶陈传欣教授在讲授科学养生之道。



很多老年观众“抢占”第一排聆听讲座。

本报1月25日讯(记者 刘遥)“中西医对养生和保健的解释不同,但都有一个共同的、唯一的目标,那就是健康长寿。”24日上午,临沂市人民医院主任医师陈传欣教授登上本期市民大讲堂,传授科学养生之道,吸引了近两百位市民聆听。

世界公认的人类健康三大杀手是癌症、脑血管疾病和冠心病,而人们出现了健康问题,第一时间就要去医院就医。但上述疾病,严重到一定程度,医生们也会无力回天。那么问题来了,这些病可以预防吗?陈传欣在市民大讲堂上开门见山:“预防比治疗重要80倍到100倍。”

“保健、预防、治疗是健康的3个堤坝,人们其实是用筷子和嘴巴挖掘了自己的坟墓。”陈传欣说,与其病情出现了再到医院花钱、花时间还受罪,不如提早预防,科学养生。癌症、心肌梗塞、偏瘫等疑难病症其实是可以预防的,这个前提就是要管住自己的嘴,避免肥胖。

在讲堂上,陈传欣列举了大量真实的案例,从人生健康观、长寿观、病理观,以及世界卫生组织研究的科学养生的世界观等方面,提出了如何吃得合理八项原则、健康养生四大基石,为现场观众传授了如何又快又好又长的科学养生之道,深受现场观众的欢迎。

讲座结束后,陈传欣和来自市人民医院的肿瘤科、心血管科等科室的一流专家们还为在座听众进行了义诊,并一一答疑解惑。

作为一项大型公益文化活动,本期市民大讲堂由临沂市委宣传部、临沂市委社科联、临沂大学、鲁南商报、临沂市图书馆共同主办,秉承“弘扬人文精神,传播先进文化,丰富市民生活,提升城市品位”的宗旨,面向社会免费开放。

现场花絮  
老少咸宜,养生不怕晚

“上次书法课我就来听过,这次是来好好学习怎么养生的。”退休后,市民李先生说,他常练习书法修身养性,但对于系统的养生知识还缺乏认知,便早早“抢占”了第一排中间位置,“现在才开始关心身体健康都晚了。”

了解科学养生的门道晚了总比不知道强。巧合的是,李先生在现场还碰到了老朋友周先生,他也是来听此次

养生讲座的。周先生今年60多岁了,虽然身体没什么大病,但小毛病不断。从报纸上看到本期市民大讲堂的预告消息后,他自己从河东区坐着公交车前来听课,由于没有直达车辆,下车后还走了2里路。

记者在现场发现,坐得满满的讲堂中,不仅有上了年纪的老人,还不乏年轻人。今年28岁的孟女士在一家企业

上班,去年在公司组织的体检中,查出乳腺、血压等多项指标有问题。陈教授讲解的“不均衡的膳食结构、不合理的饮食习惯、复杂多样的烹饪加工”等病从口入等8大问题,她身上都有。

“现在生活压力大,总觉得自己处在亚健康状态,来听了这场讲座受益匪浅。”孟女士说,回家后,她就改掉爱吃膨化食品和熬夜的坏习惯。

专家观点  
肥胖是3大疾病杀手的“培养基”

“健康是没有彩排的,不能重来。”陈传欣认为,我们之所以不健康,更多时候是用筷子自掘了坟墓。

“基因、外部感染,生活方式和生气、激动等心理压力是导致疾病的4大因素,但健康长寿最终的是要顺应大自然的规律,管住自己的嘴巴。”陈传欣列举了临床上因肥胖导致骨折、心肌梗塞、偏瘫等疾病的案例,提出“吃得

合理”八项原则。

在这些原则中,他告诫大家,维生素补充剂不能带来真正的健康,动物性营养素不比植物性营养素更好,基因自身并不能注定患什么病,必须激活或是显性后才能致病,而营养决定了基因的表达。所以,良好的营养造就全方位的健康。

陈传欣还认为,不管是不吃早餐、暴饮暴食、胡吃海喝的饮食习惯,还是选择红烧、

干炸、糖醋、腌制等复杂烹饪的食物,都会造成肥胖,而后者将成为癌症、脑血管疾病和冠心病这3大“杀手”的“培养基”。

在讲座的最后,陈传欣提出了科学养生的四大基石。吃七八分饱的合理膳食,每天6000步到8000步的适量运动,每周不超过7两酒,感恩、不攀比的心理平衡,是科学养生“好、快、长”的秘诀。