

离退休生活



第 11 期

大气物理所离退休办公室主编
2013 年 04 月 8 日

编者按：

阳春三月，春暖花开。在这万物复苏的时节，我们的健康也要“生机勃勃”。随着生活水平的提高，减肥成为饱受关注的健康话题。本期我们为大家推荐一篇关于健康养生的文章《啤酒桶之虞》，退休干部孙景群同志结合自己的减肥经验为大家讲述肥胖的成因及危害，以及如何利用科学的、绿色的、健康的方法来减肥。

另一篇是出自于离退休干部张孝慧和田生春同志的《乐观抗癌，又创奇迹》。82 岁高龄的她坚持抗癌，顽强与病魔作斗争。用她的乐观向我们展示了生命的坚强，诠释了幸福生活的含义。只要拥有积极健康、豁达开放、泰然乐处的生活态度，生活将远离疾病，更多的是充实和幸福。

啤酒桶之虞

孙景群

一、比比皆是

二、三十年前，人们口福不济，还需与贫下中农同吃同住同劳动，因此体态多苗条，大腹便便者凤毛麟角。

如今大相径庭，口福有加，体力活动日趋减少。于是，倒三角健美体型的范本

便只能到建筑工地去寻觅了,而啤酒桶肉囊体型则比比皆是,并与职业无关,个体户、面的司机、公司职员、国家干部、大学教师和科研人员等均有建树,某中不乏“职业病”患者。

在啤酒桶肉囊型群体中,年轻者仅三十出头,他们挺胸突肚,裤腰带搭拉在肚脐眼下方,神情怡然自得,犹如西方初级阶段。四、五十岁者则心安理得,顺其自然,视中年发福为不可抗拒的自然规律。

然而,肥胖不仅使行动迟缓,气喘吁吁,加重心脏负担,还因髋、膝、足不堪重负而导致步履蹒跚,并易罹患心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病、癌症、胆囊炎、胆结石和脂肪肝等多种疾病,前景堪忧。

由于肥胖造成的后果往往延时数年,甚至达十几年之久,因而不易引起重视,其实这是对预防医学的一种近视。病急苦痛,求医问药,人们因而重视临床医学虽在情理之中。但若为了长年健康,每天坚持体育锻炼,平时关注膳食平衡,主动控制体重,便会因能见度太差而缺乏持之以恒的动力。然而,一旦罹患顽疾,方亡羊补牢,往往事倍功半,生存质量大为下降。为此,需自觉加强预防医学观念,立足于自我保健,防患于未然。

二、肥胖成因

正常人发胖的原因,与营养过剩和内分泌变化有关。其中,营养过剩,即摄入的热量超过消耗的热量,是肥胖的主要成因。而多吃少动,又是营养过剩的主要成因。

人体摄取的营养素,包括蛋白质、糖、脂肪、维生素和矿物质^[1, 2]。其中,维生素和矿物质虽是人体不可少的营养素,但不会造成肥胖。

蛋白质是肌肉、血液、软骨、韧带和皮肤等人体组织的主要成分,因我国饮食习惯所限,一般不致大量过剩。蛋白质分解可释放热量,每克产热4.1千卡。

糖也称碳水化合物,是人体热量的主要来源,约占人体供热量的70%^[3],也是大脑和中枢神经系统的唯一能源。糖具有易吸收、易分解、产热快、耗氧低的特点,每克产热4.1千卡。多余的糖可转化为脂肪,贮存在体内。

脂肪除组成脑细胞和神经细胞,促进脂溶性维生素的吸收外,主要用于贮存热量,约占人体贮热量的95%以上^[4]。脂肪每克产热9.5千卡,比糖所产热量高出一倍多,而体积仅为其1/4,有具高效贮能的特点。

综上所述,营养过剩主要指糖和脂肪的摄入量过多,过剩部分均以脂肪形式贮存起来,天长日久,便导致肥胖。

人体消耗的热量,包括人体基础代谢所耗热量和人体活动所耗热量,前者近似于睡眠状态下为维持生命所耗热量。

中老年肥胖的另一个成因是内分泌变化。中老年人由于荷尔蒙等激素下降,

将影响脂代谢等过程,导致男性大腹便便,女性股粗臀圆。然而,这一说法并无定论,迄今仍众说纷纭,莫衷一是。

多数认为,一般情况下中老年肥胖的主因仍为营养过剩,随着年龄增长,许多中老年人往往口福不减,甚至更为精细,而活动量却锐减,甚至日趋怠惰,基础代谢亦逐年下降,从而导致营养供过于求的失衡状态,经多年累积,体态便逐渐臃肿起来。当然,也有不少中老年人的胃口和活动量随岁月等比、同步衰减,并无营养过剩之虞,因而始终保持了良好的形体。

现实生活中,有许多事例支持上述观点。例如,凡常年坚持体育锻炼的中老年人,尤其是长跑爱好者,形体多保持精干健美。而有些中老年人,退休前忙忙碌碌,体态尚勉强,一旦退休无所事事,饭后又泡电视,一年半载体态便急剧膨胀起来,前后判若两人。又如,本人平时每天锻炼一小时,因运动量不小,常有营养供不应求之虞。后因运动创伤静养逾半年之久,这期间内分泌虽无明显变化,但因胃口依旧,以致营养反而过剩,体重陡增10斤,皮脂亦明显过厚。

由此可见,中老年人发福并非不可抗拒的自然规律,从而可发挥主观能动性,实施自我减肥,达到形体健美、身体健康的目的。

三、自我诊断

肥胖的自我诊断,主要根据体重和体表特征,其中体表特征有时比体重更为重要。例如,当体重虽尚未明显超重,而全身密度较大的肌肉已普遍衰退时,体内密度较小的脂肪势必过剩,并可通过体表特征反映出来,从而有助于早期诊断。

标准体重因人而异,最好以30岁左右时的平均体重作为标准。此外,也可用经验公式估算。男性成人标准体重的经验公式为:标准体重(公斤)=身高(厘米)-105 对于男性未成人、女性成人和女性未成人,相应减去2公斤、2公斤和4公斤。

体重偏离标准值±10%以内,便属正常。若偏重10-30%,为轻度肥胖;偏重30-50%,为中度肥胖;偏重50%以上,为重度肥胖。

人体的体表特征对皮脂多寡的反映较为灵敏,因而能有效地判断皮脂是否过厚,可及时发现发胖趋势。

人体脂肪近一半以上分布在皮下,尤以腰腹部最甚,其余的分布在肌肉和内脏周围,如心脏、肝脏、肾脏、肠膜、腹腔大网膜等处。人体脂肪的正常含量,男性为体重的10-20%,女性为体重的15-25%。体脂含量过高,皮脂相应过厚。

目测人体某些部位的体表特征,可判断男性皮脂是否过厚。若皮脂过厚,即使体重正常,也应采取减肥措施,将肥胖消灭在初始阶段。否则,待体态臃肿,甚至久肥得病,再行减肥,使事倍功半,积重难返。

判断男性皮脂过厚的体表特征列于表1。表中各体表特征之间是相关的,其中腹部外突是皮脂过厚的主要体表特征,此时其他体表特征亦显示出相应结果:反

之亦然。

表1 男性皮脂过厚的体表特征

体表部位	皮脂正常	皮脂过厚
腰腹部	空腹时腹部平坦, 侧视呈突胸平腹状, 正视呈胸宽腰束状.	空腹时腹部外突, 侧视呈突腹平胸状, 正视胸腹呈酒桶状
锁骨	锁骨上方凹陷, 活动时锁骨显露	锁骨上方平坦, 活动时锁骨隐匿
胸侧肋骨	肋骨显露, 活动时尤甚	肋骨隐匿, 活动时亦然
手臂血管	手臂下垂时血管微凸, 走向清晰	手臂下垂时血管隐于皮脂中, 走向不清
后背脊谷	脊谷明显	脊谷不明显, 且肥厚平坦
肩胛骨	肩胛骨显露, 活动时尤甚	肩胛骨隐匿, 活动时亦然

四、减肥良方

目前, 减肥方法五花八门, 良莠不齐, 如减肥操、节食、药物、手术、推拿、针刺、气功、饮茶、化妆品等, 不一而足^[5-7]。其中, 有些减肥方法以牺牲肠胃健康和正常内分泌为代价, 与保健日的相悖, 务必慎选之。例如, 演唱《昔日重来》的歌星卡伦·卡蓬特, 风华正茂之际便因减肥不当, 罹患厌食症而过早殒落。

由于肥胖的成因是多吃少动, 所以减肥良方便应反其道而行之, 少吃多动, 即合理饮食加体育锻炼, 减少多余热量的摄入, 消耗体内过剩的脂肪。由于减肥以保健为目的, 因此不应图速效, 而应循序渐进, 持之以恒, 时效以年为计时单位。

合理饮食要求既保证人体所需各种营养素, 又能大幅度减少摄入的热量, 并使饮食总量维持不变。在食物的具体搭配上, 要大力减少脂肪的摄入量, 严格控制糖的摄入量。适量减少蛋白质的摄入量, 大量增加新鲜蔬菜, 水果不断。其中蔬菜和水果的热量偏低, 维生素和矿物质颇丰, 其植物纤维又因人体无法吸收而可作食物填充剂, 不至产生节食减肥时的饥饿感。有关各种营养素的人体所需量, 以及常用食物的营养成分和含热量的详细数据, 可参见文献[1]。

不过需要特别指出, 有些务农的体力劳动者, 五十岁左右居然也发福起来。究其原因, 他们虽未大啖红烧肉之类的高脂肪佳肴, 主要食用新鲜蔬菜, 但因炒菜时用油不限, 人月均量往往超过4-5斤, 致使脂肪摄入过量。由此可见, 多吃蔬菜时务必控制食油用量, 人月均用油一般不超过2斤为宜。

体育锻炼不仅可减肥, 而且是保证身体健康的灵丹妙药, 不论年龄多大, 不论何时起步都为时不晚。锻炼内容因人而异, 但应选择强度小、时间长的有氧运动, 如太极拳、长跑、游泳、划船、自行车、爬山, 不太激烈的各种球类活动, 等等。因为无氧运动需憋气, 加重心血管系统负担, 而且只直接消耗糖, 不直接消耗脂肪,

减肥效果较差。有氧运动则不然, 不仅不用憋气, 反而有助于深呼吸, 不易损伤心血管系统, 而且运动消耗的能量直接来自糖和脂肪两者的有氧代谢, 减肥效果较好^[1,4,8]。对于从无锻炼习惯的减肥者, 也可通过散步、安步当车以及加大日常活动量的方式, 达到健身和消耗体内多余脂肪的目的。表2列出人体活动, 包括日常生活、体力劳动和健身活动所耗热量的典型值和变化范围^[4,5]。

表2 人体活动所耗热量(千卡/时)

活动内容	典型值	变化范围	活动内容	典型值	变化范围
日常生活			中体力劳动(健筑、农业等)	420	-
睡眠	70	40-80	重体力劳动(矿业、码头等)	600	-
家务	200	90-350			
躺	90	80-100	健身活动		
坐	100	90-120	散步	200	160-240
立	130	100-140	快走	320	280-360
爬楼	330	260-380	舞蹈(慢节奏)	270	200-340
步行(3.2公里/小时)	170	120-230	(快节奏)	680	400-1000
(4.8公里/小时)	240	160-320	健美操(慢节奏)	360	280-440
(6.4公里/小时)	310	190-420	(快节奏)	530	400-700
自行车(慢)	240	200-280	慢跑	500	400-600
(快)	520	400-640	长跑	800	600-1000
			羽毛球	440	360-520
体力劳动			乒乓球	390	300-500
开车	130	100-200	网球	470	360-560
缝纫	140	110-160	篮球	850	600-1200
印刷	140	130-160	排球	680	400-800
机器装配	290	220-360	足球	680	500-800
装料	450	360-540	游泳	600	400-800
铲土	470	320-620	划船	280	200-360
轻体力劳动(服装、商业等)	180	-	滑雪	550	400-700

在从事有氧运动时, 肌肉运动的能量直接来自ATP (三磷酸腺苷), 但肌肉中其固有含量极低, 不足以维持肌肉运动, 而需不断通过生化过程将糖和脂肪转化为ATP, 使肌肉运动得以持续。在肌肉运动初期, 只是将肌肉中的肌糖元和游离脂肪酸转化成ATP。当肌肉中的肌糖元和游离脂肪酸枯竭后, 便将贮存在肝脏中的肝糖元, 以及贮存在体内的脂肪, 特别是肌肉附近皮下脂肪分解的游离脂肪酸, 经血液源源输送至肌肉, 并不断转化成ATP, 以保证肌肉的持续运动^[2,3,4,8]。由此可见,

持续时间较长的肌肉运动,最有利于消耗脂肪,尤其是肌肉附近的皮脂。

多年来,本人一直以此减肥良方控制体重向上波动,维持正常体重。曾经因养伤导致体重陡增10斤,虽尚未超过正常体重,皮脂却明显过厚。于是,在康复初期便减肥两个月,效果显著。体重共下降8斤,平均每周1斤,皮脂也恢复了正常,并一扫养伤期间的沮丧情绪,神清气爽起来。

减肥期间,早餐仍牛奶半斤,面包两片;午餐和晚餐总量依旧,但主食为小半碗稀饭,仅占饮食总量的20%;副食为蛋一个、豆制品和大量蔬菜,约占饮食总量的80%;饭后水果照旧。在此减肥食谱中,蛋白质主要来自牛奶、蛋和豆制品,摄入量偏低。糖主要来自稀饭、面包和奶中食糖,摄入量大幅度下降,以便锻炼时更多地消耗体内过量脂肪。脂肪来自少量炒菜食油,摄入量极低。维生素和矿物质来自各种食物,摄入量仍能充分供应。

此外,上、下午和晚上各散步一次,每次约半小时,以恢复体力。傍晚锻炼哑铃操和慢跑,由开始半小时到后来一小时。哑铃操可使上肢、胸部、背部肌肉得到运动,慢跑则活动下肢肌肉。哑铃仅重1.5公斤,哑铃操的重复次数为20次,以满足强度小、时间长的有氧运动要求。体育锻炼首先使上、下肢、胸、背等处的皮脂恢复正常,腹部皮脂的恢复则因受创伤影响无法锻炼腹肌而稍慢些。

本文的主题虽是减肥,然而需要特别提倡的却并非减肥,而是控制皮脂和体重。当你的形体尚属正常之际,便需每月秤体重一次,并检查体表特征,监视皮脂和体重的变化。一旦皮脂和体重超出正常范围,便及时采取措施,或减肥,或增重,使其迅速恢复正常,始终保持形体健美、身体健康。

参考文献

- [1] 孙景群,中年知识分子的自我保健, 1994.
- [2] W·亥克尔等著,牛胜田译,食品化学与营养学,人民卫生出版社, 1985.
- [3] 陆纯惠主编,生理学,人民卫生出版社, 1985.
- [4] P-0奥·斯特朗,K·罗道尔著,扬锡让等译,运动生理学,人民体育出版社, 1982.
- [5] 胡振泰等编译,实用快速减肥法,天津科技翻译出版公司, 1991.
- [6] 漆浩主编,最新实用减肥大全,农村读物出版社, 1991.
- [7] 汪佩琴,减肥术大全,中国文联出版公司, 1991.
- [8] 杨锡让,实用体育生理,北京体育学院出版社, 1986.

乐观抗癌 又创奇迹

田生春 张孝慧

我（张孝慧）于 2003 年突然尿血，赶紧检查，被确诊为右输尿管上“移行上皮细胞癌”，于 2003 年 8 月 20 日由北医三院给做肿瘤摘除手术，切除肿物 2.6*1.3cm，（属中晚期），同时也切除右肾和一小块膀胱。

一、老病号又添新绝症，还能再战胜吗？

做肿瘤摘除手术这年我 73 岁。年轻时几乎各大器官都生过病，腹腔结核闹了近 30 年，肠结核复发了四次、子宫及其附件因患多发性良性肿瘤早已于 1979 年全被切除，此外我还是个冠心病和乙型肝炎带菌者。长期的老病号、经这么多病的折磨、好歹死里逃生生活过来了，却又得了癌症，身体基础这么差，还能再次战胜吗？

我不但身体多病，人生也极坎坷。年轻时因受父亲和叔父怨案牵连，让我在政治上受了不少歧视，致使我两次参加高考都因政审不合格而落榜，在工作上我也一直都属被控制使用者。但这并未使我放松对美好人生和政治信仰的努力追求。我现有学历都是通过业余学习而获得。改革开放以后，在党的帮助下弄清了我家身份，此后我被吸收光荣加入了中国共产党。还替我叔父和弟弟翻了两个怨案，我不再像以前那样受不公正待遇了，领导和同事们对我都非常好。但，21 年前我老伴又不幸去世了，第二年独生子去美国深造，他们全家随后也在那里定居。我们两个家族都在上海，可怜我这些年在北京变成了一个孤寡老人。这也是我战胜癌症的一大困难。

二、乐观抗癌 又创奇迹

我的癌瘤手术已经做了快九年多了，肿瘤不但没有复发和转移，而且我已经活到了 82 周岁高龄。我目前的状况是：头脑清楚、健谈能写、能料理家务、能生活自理（每周只请一次两小时临时工搞卫生）。出行乘坐公交车或地铁。尽管困难，我还能这样快快乐乐地活着，这说明即使老病号、身体基础差，也能战胜晚期癌症。癌是种慢性病它是能治的！我这也算乐观抗癌，又创奇迹了。经过苦难人生磨练的我，做梦也想不到还会获得如此巨大的成功和喜悦。它们是怎样得来的呢？

（一）最重要的是必须乐观、顽强有信心

多年患病使我深深体会：最重要是要有良好的心态，它的疗效甚至胜过药的疗效，前者占 70%。所以得癌后，我首先想到的是必须乐观、心态好。2003 年 8

月，做完核磁共振得知又得了癌症时，我虽一时接受不了、怀疑还能否再战胜癌，但马上意识到不能这样，必须镇静、必须坚强面对，而且要乐观有信心。我想：困难是不小，但办法也会有的，事在人为。我没有忧愁哭泣，配合医务人员积极治疗。那时人们对癌症都十分害怕，所以我决定暂时不告诉任何亲属，只请护士长帮我请两个护工，还委托我的工作单位—中国科学院物理研究所派人来帮助签字进行手术。那时我亲属虽不在身边，但我朋友多，他们都给予了我很大帮助。生病期间我从未掉过一滴眼泪，每天笑容满面的和同室病友聊天，不但自己要考虑怎样坚强面对，还帮病友调整心态、增强治病信心。因此，北医三院泌尿外科病房的医务人员一致夸奖我说：建院以来从未见过这么好心态的病人！

（二）坚持锻炼 康复健身

从上世纪 1979 年起至今，不论气温降到零下 17C⁰ 还是升高到 40 C⁰（除非手术住院），锻炼从未间断过。早先我练长跑、慢跑，运动量从 50 米逐步增加到 1600 米，每天炼 30-40 分钟。退休后，先后学杨氏太极拳、太极剑四套，再加上压腿伸筋及全身放松等动作，每天炼一小时十分钟。得癌后更加重视锻炼，以更好促进康复。我在锻炼中专心致志和认真刻苦，老师颇加赞赏。

我还组织了一个约有数十人的老年锻炼群体，我们天天一起锻炼，既炼身体又炼心境，并通过这些活动又交了许多好朋友。我们这群老年朋友都深刻体会到：坚持锻炼、强身健体、促进康复、好处极多。直到现在我们都一直坚持晨炼，不过要注意随年事高调整运动量。

（三）手术化疗 中医中药 必不可少

得了癌最重要的是要抓紧手术尽快根除，我很好配合大夫、顽强坚持做完手术，并紧接着两个月做了八次化疗（门诊化疗）。此外还注射半年干扰素、胸腺肽等提高免疫力。结果我一直没有肿瘤复发、转移。治疗相当成功。唯一的一点遗憾是手术中还给我切掉了右肾（因它在肿瘤旁边），而事后病理切片证实没有癌细胞，得病让我从中领悟到和大夫做深入细致的咨询是不可少的，不要让切就切，要先做切片更好。

说到中医中药必不可少，我自己有很深体会：幼年抗日期间、逃难到老家，缺医少药，都是用中医中药治病。上世纪五十年代起，我患结核病因三十年中用西药过多，抗药性越来越大，耳鸣嘴唇发抖……十分危重，协和医院内科主任让改用中药、认为：再不能继续用抗结核西药了。后来经三年改服中药汤药、结合气功、针灸、推拿等传统中医治疗，才逐步转危为安，到七十年代末我的结核病才彻底治愈。亲身经历，让我特别相信中医中药。2003 年做完肿瘤摘除手术后，又添肾功能不全毛病（尿素氮常偏高，有时肌肝也偏高，还有水肿），当然还常有其他病痛，这些毛病都是靠中医中药来治。因为中药能治本，能综合治理，且

适合慢性病调理，疗效比较好，毒副作用也较小，至今我还要常吃些汤药来治肾功能不全。

（四）生活规律 善于养生

人的健康和寿命跟起居饮食关系极为密切，所以必须生活规律、善于养生。我的生活习惯是：每天早晨五点三刻闹钟一响就醒，晚上九点半必须上床睡觉。早上醒后先按摩双脚脚心各一百次，然后，顺时针按摩腹部三百圈。按摩时意念在想大便，下床后马上去大便。这样把我多年的便秘也治好了。洗漱毕，喝杯温开水，再抓一把核桃仁（约三个核桃），边走边嚼边咽去晨练。晨练毕，喝碗豆浆（约 300 克）。再就是一日五餐，每餐七分饱，粗细粮、荤素菜搭配，以素为主；每天吃一个鸡蛋、半斤到一斤水果，喝鲜牛奶和酸奶各 250 克左右。还有，每天午后睡一小时左右，晚饭后决不进食，也不接任何人电话、不聊天。晚上该睡觉时，再好的电视节目也不看，一定准时睡觉。这样有规律的生活对我康复养生十分重要。

解放前的缺医少药记忆犹新。因此，总结上述经验时我想到更重要的是我赶上好时代了。有党的好政策、有当代医疗技术的突飞猛进，我才能取得这次抗癌胜利的喜悦、才能让我这个残缺不全、多灾多病的孤寡老人活到如此高寿。因此我要好好感谢社会、感谢党、感谢大夫、感谢医务人员、感谢曾帮助过我的人。我也要尽力报效社会。