

记者节前夕,市中医院专家“健康讲堂”走进中原报业传媒集团

从今天开始 注意饮食、注意运动、注意养生 做一个健康的好记者!



中原报业传媒集团的新闻工作者们认真聆听健康讲座。

昨天下午,一台别开生面的健康讲座和义诊在中原报业传媒集团新闻大厦3楼报告厅举行。在第14个记者节(11月8日)即将到来之际,郑州市中医院健康讲堂走进中原报业传媒集团。“记者,记着健康”,在属于记者自己的节日里,这句提醒和嘱托意味深长——从今天开始,注意饮食、注意运动、注意养生,做一个健康的好记者! 郑州晚报记者 邢进 见习记者 肖雅文/文 郑州晚报记者 张翼飞/图



讲座结束后,市中医院医护人员为采编人员进行义诊。

【现状】大部分记者处于亚健康状态

什么是健康?在不同的时代有不同的标准。

1800年前,无病、无伤、无残就是健康。1948年,世界卫生组织的健康标准不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体上、精神上和社会适应的完美状态。1986年,“渥太华宪章”指出,健康是做事的人力资本,而不是一种适应状态。如果以此为标准衡量,恐怕

全世界的记者都不大合格。

欧盟有关机构调查表明,近一半的专业记者患有紧张症和周期性疲劳症;有1/4的记者每天需要服用镇静或兴奋药物才能进入工作状态。而国内知名网站调查显示:七成记者有肠胃疾病,八成记者颈椎腰椎有问题,九成记者处于亚健康状态。

这种状况,是由我们的工作和生活方式决定的,长期伏案写稿、不好好吃饭、经常熬夜,给我们带来了三大“密友”——颈椎病、肠胃病、神经衰弱。

2011年5月23日晚,省会某电视台政法频道记者刘某在家中突发心肌梗塞,不幸离世。年仅28岁的他,一周前在自己的微博中写到,“我的亚健康状态很厉害”。

【榜样】良好生活方式最重要

20世纪90年代世界卫生组织的全球调查显示:影响人的健康和寿命因素中,生活方式和行为占60%,环境因素占17%,遗传因素占15%,医疗服务条件占8%。

郑州市中医院院长刘宝琴在讲座中指出,古今中外身体状况良好的名人,无不注重养生。

清乾隆帝寿高89岁,是中国寿命最长的皇帝,他的养生秘诀是活动筋骨、吐纳肺腑,饮食有度、适时进补。俄罗斯总统普京曾公开宣称,运动改变了他,在饮食上,普京平时喜欢吃健康食品,包括西红柿、黄瓜、莴苣及其他绿色蔬菜,还有全麦面包和低脂奶酪,偏爱喝绿茶,从不酗酒。而美国

“第一家庭”也十分注重运动与饮食策略,他们不吃精加工食品、少喝含糖饮料、多吃新鲜水果和蔬菜;聘请私人教练健身。

“健康状况影响着个人的决断力、意志力、思考力、控制力、耐压力、战斗力,好的新闻报道需要好的身体,记者再忙,也要‘忙’健康。”刘宝琴说。

【改变】健康从现在开始

“起得比鸡早,睡得比狗晚,吃得比猪差,干得比驴多”,几年前,网上曾经有这么一个段子调侃记者的生活。虽然略显夸张,但是也充分说明了记者这个群体的特点:久坐不起,没时间运动,没时间吃饭,习惯熬夜……这些不良生活习惯,给记者们带来了巨大的健康隐患。刘宝琴说,绝不能因为工作忙而忽略这些隐患,必须树立起健康危机意识。

健康的“四大基石”是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。在合理膳食方面,刘宝琴建议大家,调整进食顺序,先吃水果后吃饭;维持食物多样化;控制肉类、油脂、盐的摄入量;增加水果、奶、谷物及薯类食物。“40岁以上中年人要把握膳食结构与数量的‘十个网球’原则,每天进食不超过一个网球大小的肉类,相当于两个网球大小的主食,要保证三个网球大小的水果,不少于四个网球大小的蔬菜。”

运动要每周至少三次,每次半小时以上,方式可以采取快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳、俯卧撑、仰卧起坐,或者进行哑铃、拉力器等器械锻炼。

【理念】随时随地做运动

昨日的健康讲堂上,刘宝琴和她的专家团队,给记者编辑们带来了许多互动性强、实用性强、简便易学的锻炼方式,现场气氛十分热烈。这些锻炼方式,改变了大家以往认为要腾出专门时间做运动的想法,记者们纷纷表示,“原来,可以随时随地做运动,运动无处不在,养生无处不在”。

这些简便易学的锻炼方式都有什么呢?刘宝琴说,针对记者们长期伏案工作,颈椎不好、腰酸背痛的特点,站立时可以抬头挺胸,伸长脖颈,做出类似“隔墙看戏”的动作,还可以平伸双臂,向上抬起,做“十点十分操”,“这些在倒水、去洗手间的间隙都可以见缝插针地做”。而针对双手长期打字,使用鼠标所造成的“鼠标手”、“键盘手”等手部关节的疲劳,刘宝琴传授了另一套更为简便灵活的手部运动操。这些新奇的锻炼方式,引发了记者和编辑们的极大兴趣,大家纷纷跟着她的演示进行学习。做完后,不少人惊叹“果然轻松了很多”。

郑州市中医院的专家团队,还根据记者编辑们的工作特点,带来了医院独有的“康氏脊柱保健操”。这套保健操不受场地所限,做完整套只需6分钟,简单实用,对于脊柱保健非常有效。

刘宝琴说,养成健康生活习惯很重要,坚持三周就能初步形成习惯,坚持三个月就能形成稳定的习惯,坚持半年就能形成牢固的习惯。