

关于疾病和死亡的4个故事,告诉我们不要透支健康!

常言道“积劳成疾”,没有人能逃出这个定律。关于疾病和死亡的4个故事,告诉了我们一个道理——千万不要透支自己!

1. 作曲家施光南:50年几乎没检查过身体

施光南,1990年50岁就英年早逝。此前他几乎没有检查过身体,根本就不知道自己的健康情况。

1989年底开始,施光南就觉得右手有些麻,总以为弹琴时间过长歇歇就会好的。

1990年4月18日下午,施光南为女儿蕾蕾伴奏唱“屈原”中的高音C,此前屡次失败,不料当天女儿突发灵感,一个漂亮饱满的高音C充满房间。施光南多年来寄厚望于爱女的心愿终露曙光,他兴奋得高高扬起右手,似要以万钧之力砸向琴键时,突然右手像枯枝一样掉在了钢琴上,施光南说了句:“我的右手麻了……”女儿抱着往一边倒的父亲往躺椅上挪动时,他说完了一生中最后一句话:“蕾蕾,我的右腿也麻了……”

女儿把父亲搬到躺椅上那刻起,作曲家施光南就因“脑干大出血”而脑死亡。

2. 理论物理学家郭汉英:心律不齐仍不休息

郭汉英,郭沫若之子,中科院理论物理研究所研究员、博导。知道他年轻时身体有多好吗?北京101中学校足球队主力,800米跑2分钟多一点,身体相当棒。

郭汉英到中科院理论

物理所后每天早5点起床,写呀、算呀,直干到晚上10点,周末都不休息。

十几年前,郭汉英告诉“发小”杨广平,他得了一个怪病,心律不齐得吓人。有次他当面测试给杨广平看:大概10分钟左右,他两次脉搏从每分钟40次一下子升到90多次,人也很难受。杨广平劝他彻底休息,他拿出一堆天书般的稿纸摊开无奈地说:“你看看这个题目光计算部分有多少?”

2010年6月,郭汉英刚刚过了71岁,居然因并不是难治之症的“大叶性肺炎”去世。

3. 企业家李开复:曾和周围人比赛看谁睡得少

李开复,创新工场CEO,有着IT精英、拼命三郎等众多标签。

2013年9月他患上了淋巴肿瘤。当时的创新工场联合创始人、新闻发言人王肇辉在公布李开复患淋巴瘤后,曾写过这样一段文字:

一个网瘾老人,一个活在互联网世界的宅男。从起床到休息,手边不离电脑、手机和Pad。除去吃喝拉撒睡和工作,剩余所有时间活在网页、邮件和社交网络里。足不出户,没有运动锻炼。情绪没有起伏,没有发泄渠道。表面上波澜不惊或许更多是把压力平复在心底。

李开复大学时候,可以最多连续两晚不睡觉;进入职场也是继续拼命,每晚两三点睡觉是常态,平均每天睡5小时。他甚至

和朋友比拼谁需要更少的

睡眠,他认为,每天少睡一小时,人生多活1/24。

幸运的是,李开复经过治疗康复了。而此次患病让他很有感触,“以前觉得身体好,经常加班到深夜,半夜会爬起来回邮件,早上照样八九点起床开会。”李开复说,现在他绝对不会这样了,一定会强制自己保证每天七个半小时的睡眠时间,每周3~4个小时的运动时间。

4. 复旦女教授于娟:反思之前的种种不健康的生活

于娟,复旦大学海归博士后,也是一位孩子的母亲。2011年4月,33岁的她在与癌症抗争的道路上离开人世。距离2009年12月她被诊断为乳腺癌晚期,两年时间不到。

在治疗过程中,她写下了“癌症日记”:

回想十年来,12点前没有睡过觉。学习、考GRE、TOEFL、考研是堂而皇之的理由,与此同时,聊天、网聊、BBS灌水、蹦迪、宵夜、K歌,厉害的时候通宵熬夜,平时的早睡也基本上在凌晨1点前后。

我很贪吃。我的食量闻名中外,在欧洲留学时,导师动不动就请我去吃饭,原因是老太太没有胃口,看我吃饭吃得风卷残云很是过瘾,有我陪餐讲笑话,她就有食欲。在复旦读书时,我导师有六个一起做课题的研究生,我是唯一的女生。但每次聚餐时,5个男生都没我吃得。

她希望通过自己的经历,给年轻人以警醒。

四个故事,告诉我们

一个简单道理——不要透支自己的人生!

健康的破坏是个很难逆转的过程,就如一张平整无瑕的白纸,一旦被水弄湿,再怎么熨,也会有褶皱。长期紧张过劳,且不说是否能成功,若成功之时已经五劳七伤了,生活还有什么意义?

生活中这些习惯,都在悄悄透支你的健康:

不按时吃饭、饮食不规律

2019年,美团外卖一项《按时吃饭数据报告》显示,全国有超过1.02亿人无法按时吃晚饭,更有接近一千万的人三餐都不定时。这还只是对用户和晚餐的统计,实际的整体数据应该远不止如此。

北京朝阳医院消化内科副主任医师贾凯2016年在健康时报采访中谈到,长期饮食不规律,会增加患消化系统疾病的概率。晚饭吃得晚,吃过饭以后马上就休息,导致食物在身体内消化得不够充分,这一类人很容易得胃炎、溃疡病这样的疾病。

而芬兰赫尔辛基大学一项刊登在美国《公共科学图书馆·综合》杂志的研究发现,饮食不规律会增加某些自体免疫系统疾病风险。饮食紊乱症患者比健康人群更容易罹患自体免疫系统疾病。

不早些睡觉

中国睡眠研究会等机构2021年3月发布了《2021年运动与睡眠白皮

书》显示,当下我国超3亿人存在睡眠障碍。

一项对2002名18~35岁青年进行睡眠相关问题的调查显示,近六成(59.5%)受访者习惯晚睡,入睡时间均在23点以后。同时,受访数据显示,睡眠质量差同时也带来了“易感到疲劳困倦”“注意力难集中”“头晕、内分泌紊乱等身体问题”“情绪不稳定,易烦躁、焦虑”“记忆力减退”等影响。

北京协和医院神经科主任医师徐蔚海教授表示,现代人的身体结构及生物节律和古代人差不多,并没有进化到能够适应现代环境(熬夜)的体质,所以熬夜晚睡需要节制,不利于身体健康。

一直久坐不动

美国癌症协会相关研究提示,即使保持每日规律锻炼,但每日坐着不动多于6小时,要比少于3小时者早死19%,而且死法有14种。即包括:癌症、心血管病、脑卒中、糖尿病、肾病、自杀、慢性阻塞性肺病、肝脏疾病、消化性溃疡和其他消化系统疾病、帕金森病、阿尔茨海默氏病、神经失调和肌肉骨骼疾病。

“在坐着的1小时中,花上两分钟站一站或稍微走走,就能改善胆固醇、血糖和血压。总之坐的时间最好不要太久。”研究者指出。

一周没几次运动

运动对于身体非常重要,几天或者几周不运动,

身体就已经不一样了。

一项发表在《衰老神经科学前沿》的研究发现,平素身体健康的老年人若仅停止锻炼10天左右,大脑中负责机体思考、学习、记忆的重要区域如海马体等的血流量便会明显下降。

此外,欧洲糖尿病研究协会(EASD2019)年会上公布的一项研究发现,对于年轻的非肥胖成年人,即使短时间不运动和久坐也会影响身体健康。

参与研究的人员平时每天能走1万步以上,但实验要求平均每天减少约1万步的运动,并且增加了103分钟的坐着时间。

14天后,他们的心血管功能下降了1.8%,而且心肺功能下降,腰围增加。但恢复正常活动14天后,血管功能恢复到了原先的基线水平。

不给自己安排体检

不仅是每年要有体检,了解自身状况,自己有不适时候,也要及时发现身体信号,而不是一忍了之。

解放军总医院第二医学中心健康管理研究院主任曾强谈到体检对人身体健康的重要性时表示,病是客观存在的,早发现早治疗才是用最少的钱来办最大的事儿,我们国家“十五”研究表明,一块钱的健康投入能省8.4块钱的医疗费用,200块钱的急诊费用,300块钱的住院费用。哪个更省钱不言而喻!

(据《健康时报》)

国际艾滋病反歧视午餐日:一起“回家吃饭”

本报讯(北方新报记者 段丽萍)5月26日是第十届国际艾滋病反歧视午餐日。昨日,以“回家吃饭”为主题的纪念活动在呼和浩特市第二医院举行,艾滋病一线相关医务人员、艾滋病患者家属、志愿者以及艾滋病患

者一起共进午餐,从而进一步践行带动全社会对艾滋病患者特殊群体的关心关爱。

活动现场,内蒙古营养学会专家在现场分享了健康营养知识,呼和浩特市第二医院感染科主任乔英讲解了艾滋病的相关知

识及预防方法,她号召大家,“让我们在座的人,共进一次午餐,减少一份歧视,以实际行动告诉社会,他们也有被尊重的权利”。

艾滋病患者由于社会歧视、污名化,导致很多人得不到治疗,很多的感染

者放弃治疗。

呼和浩特市第二医院早在2013年就成立了服务艾滋病患者的爱心组织“向日葵家园”,成员包括感染科全体成员、HIV感染者以及家属和艾滋病志愿者。十几年来,向日葵家园一直努力为感染者做

各方面的服务,呼吁社会不要戴有色眼镜看待感染者,反对任何形式的歧视。

据了解,本次活动旨在倡导全社会对艾滋病病毒感染者、患者在学习、工作、生活、人际交往和医疗服务等方面享受无差别、无歧视化对待,鼓励感染

艾滋病病毒的患者尽早接受治疗,强调按时服药和坚持治疗的重要性,对于治疗脱失的患者,我们应该从家庭、社区、医疗机构等各方面鼓励和支持患者回归治疗,以“回家吃饭”来唤起患者的自信和面对未来的勇气。