

# 健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家



- 女人的一生是一本书,每一章都很精彩。
- 每一个职业女性都扮演多重角色,更需要管理好自己的健康。
- 健康是女人自信美丽的源泉和资源,管理好健康是个人能力的体现。

## 享受美好生活, 做健康知性女人

人类的健康和长寿,40%取决于遗传和客观条件,其中15%为遗传因素,10%为社会环境因素,8%为医疗条件,7%为气候因素,而60%取决于自己建立的生活方式和心理行为习惯。也就是说,人类的健康和长寿,大部分是由自己的行为所决定的。女性应该在行为习惯上如何保健呢?近日,江苏省人民医院王虹院长为女职工们上了精彩生动的一课,记者则感受到王虹院长教给女性朋友的并非具体的保健知识,而是一种管理健康的观念,正如她所说的,健康是女人自信美丽的源泉和资源,管理好健康是个人能力的体现。讲座结束后,记者对王虹院长进行了专访。

### 知性女人有内涵有主张

女人有4个品质最为重要:健康、知性、从容、漂亮。王虹院长说,健康的概念很大,WHO对健康的定义是身体健康、心理健康、道德健康,社会适应性良好。身体健康是首要目标,其中包括了精神和社会层面的良好状态。而知性指的是女性要有内涵,有主张,她们具备灵性,而且“智勇双全”,她们可以无视岁月对容貌的侵蚀,她们懂得用智慧的头脑把自己打扮得精致而品位高尚。从容则是一种人生境界,是一种成熟美。有这种高境界的人,即使在乌云笼罩、惊涛骇浪中也能“稳坐钓鱼船”,以乐观的态度坦然处之,这就要求女性见多识广,同时从容对成就事业和身心健康,也起着非常重要的作用。

王院长笑着说,“在所有的品质当中,健康最重要,女

性健康不仅是个人问题,还关系到家庭其他成员,尤其关系到下一代,乃至关系到整个民族的健康问题。”因此,她建议广大女性学会照顾自己的身体,保护自己。“传统女性习惯于将人生价值架构在爱人身上,孩子身上,别人身上,不少人操劳了大半生唯独忽视的就是自身健康,其实只有健康的体魄、良好的精神状态、漂亮的外在形象,才能保证‘革命本钱’不亏,一切才皆有可能。”

### 经常减压就能倍感轻松

有人说,现代女性的身心疲劳度高于男性,这可能与女性同时承担更多的家庭压力,以及女性面临压力的自然反应和舒缓压力的方式不够积极有关。女性如何看待压力?对此,王虹院长表示,职场女性压力大,一方

面是客观形势带来的,譬如就业紧张、知识更新快、行业竞争激烈等均能形成压力,但另一方面也与主观因素有关,有时候人们给自己设立的人生目标过高。“我建议女性经常为自己减压,正确评估自己、接受自己。不要过高地把自己定位于无所不能;也不要把自己看得一无是处。每个人都是有所能而有所不能,找到自己最擅长的那一点,并使之最大化,你就因游刃有余而倍感轻松。”

王虹院长特别提出,女性应怀揣一颗平常心,不要把目标定得高不可攀,凡事量力而行,随时调整目标也未必是弱者的表现。她主张女同胞们多在内涵上下功夫,多完善自己,经常学习,随时更新和丰富知识,与此同时女性还可以多陶冶情操,找到自己的兴趣和爱好,经常搭伴儿旅游、主动与他人交流,不能太注重物

质上的感受。“我认为,每个女性都应该有自信,不要时时处处与别人比,尤其是不要拿自己的短处与别人的长处比。你可以分析一下你所有熟悉的人,他们一定有超越你之处,但也一定有不如你之处。”

### 女人的美丽取决于心态

工作好、收入高的白领女性,不少人日子过得并不开心。而怕老、寂寞、妒忌是最常见的心理问题。女人怕老,这是不争的事实。王虹院长引用了白居易《浩歌行》中的名句:“既无长绳系白日,又无大药驻朱颜”,其实一个人,尤其是女人,外表美不美,老不老,在很大程度上都是由自己的心态决定的。只要你愿意,保持良好的心态,多花点心思,那么每个年龄段的你,都能很美丽。

说到女性的心态问题,王虹院长特别提到了女性怎

样搞好事业和家庭的关系。“但凡争强好胜的女人大多独身,但我认为,女人有时候应该贪心一点,如果你能平衡好事业与家庭的关系,便可以鱼和熊掌兼得”,王虹院长笑着对记者说,自己就是个贪心的女人,既要老公、孩子,也要事业。“我想,女性只要扮演好不同的角色,尽心尽力做好每一件事,就能获得自己想要的温馨与幸福。”

女性,还要学会宽容、学会妥协,放下架子,多与人交流倾诉,留点时间给自己,善于学习,提高个人修养。“我还是那句话,要怀揣一颗平常心,淡泊名利,一切顺其自然,处之泰然。”最后,王虹院长衷心祝愿每一位女性都能够有滋有味地生活、有情有意地交往、有声有色地工作。

快报记者 朱惠蓉 金宁  
快报记者 路军 摄

### “抗肿瘤明星事迹”系列介绍

## 乐观积极抗击肿瘤 科学调理安度晚年

今年70岁的吴伟琰在1998年退休后随子女在深圳居住。2001年初,他发现肠胃不适。同年8月,他到广州南方医院进行检查,后被确诊患上直肠黏液腺肿瘤。经过近4个月的治疗,他成功地通过了手术、化疗和放疗的考验。六年来,他乐观积极地面对生活,并结合科学的调理,身体逐步恢复。近日,他接受了记者的采访,畅谈了他的几点体会。

### 乐观积极很重要

2001年初,年过花甲的吴伟琰发现自己肠胃常常不好,一开始他以为这是因为自己年纪大了,身体不如往年,只是一点小毛病,所以并没太在意。由于情况并无好转,他才开始有所警惕。同年8月,他到广州南方医院进行检查。4天后,他的病情被确诊为直肠黏液腺肿瘤,须立即住院做直肠肿瘤根治手术。

手术后,为彻底根除肿瘤细胞,医生给他制定了化疗、放疗方案,但由于吴伟琰术后身体没有得到完全恢复,在第三次化疗时,他常常呕吐、滴水难进。同时,化疗的副作用对身体伤害很大,他的体重在短短时间内下降了10多斤,体质也大不如从前,连走路都需要他人搀扶。

回忆在医院治疗的那段日

子,吴伟琰说曾经感到很悲观,仿佛常常看到病魔的黑爪向自己扑面而来。因为前后不到5年,他的两个亲生弟弟都患肝部肿瘤离开了人世,这些年来,数名同事也相继被肿瘤夺去了生命,所以每当想到他们,他就会情不自禁地想自己还能活多久呢?吴伟琰告诉记者,一次很偶然的机会,他在报纸上看到了中科院灵芝健康服务中心举行的肿瘤康复知识公益讲座后,让老伴扶着自己去听。“专家们的分析和鼓励,让我重燃了希望。另一方面,我也从中认识了许多病友,通过互相交流,我发现他们与我有着许多类似的经历,但是他们都坚强地挺过来了,还鼓励我一定要对自己有信心,乐观积极地活下去,他们真的给了我莫大的鼓舞。”

### 离不开科学治疗

除了心情要开朗,积极面对生活,吴伟琰说自己能够顽强地抗击病魔,最关键的还是离不开医护人员的科学治疗和精心照顾。被确诊为肿瘤后,如何提高治疗效果,防止复发转移是患者及其家人最关心的问题,因此首要任务应该是选好医院和科学正确的治疗方案。

吴伟琰说,辅助治疗药物的配合使用也很关键。由于化疗、放疗的副作用比较大,经过常规治疗,不久后他出现了放

射性肠炎,而且当时食量很少,多吃一口就感到难受,因此体质变得越来越差。后来,他决定进行中药调理,并开始配合服用中国科学院研发的科中灵芝孢子油,坚持一段时间后,他发现这种调理方式起到很好的效果。“这六年来,我一直坚持服用科中灵芝孢子油和其他中药,体质得到了明显的提高。这几年来,我每年都到医院检查一两次,各项相关指标均属正常,至今都没有发现异常病变和复发转移的迹象。”

### 均衡饮食坚持锻炼

吴伟琰认为,在医院接受手术、化疗和放疗后,接下来最重要的就是自己如何调养身体了,其中,饮食上做好调养是非常重要的。他告诉记者,他每天都坚持喝牛奶,吃鸡蛋及水果蔬菜,并保证维生素C和E的摄入量。另一方面,绝对不吃油炸、腌制食品等。“除了中药调理,饮食的调养真的很关键,如红萝卜、西红柿、黑木耳等健康食品都应该多吃点。”

此外,吴伟琰还注重科学作息和体育锻炼。每天早起后,他和老伴都会一同来到小区花园练太极拳,耍太极剑,以及慢跑等健身运动。“坚持下来,人也变得有劲了!”他说。

在记者即将结束采访时,吴伟琰补充说道:“对于抗击

肿瘤,早发现、早治疗是治愈的关键。我的一点深刻体会是,多学习保健防病知识,发现有不正常现象时,应及时到医院检查。只有早发现、早治疗,疗效才会更好。”

**专家点评:**吴伟琰先生能顺利康复是他顽强精神和科学抗肿瘤的结果。最初通过科中灵芝健康服务中心的专家分析和鼓励,吴先生对自己的病情有了清晰的认识,对生活燃起了新希望。除了自身情绪的调节,科学有效的治疗方法也是康复的保障。吴先生采用的是中西医结合的方式来治疗肿瘤,做了手术、放疗、化疗后,利用中药调理身体,再结合服用中国科学院的中药抗肿瘤制品——科中灵芝孢子油。这种综合治疗方式很成功,也是大多数肿瘤患者采用的治疗方案。

在此值得肯定的是:质量可靠的灵芝孢子油,结合用于手术和放、化疗中,可增效减毒、镇痛,毒杀肿瘤细胞、抑制肿瘤细胞生长,对肿瘤患者来说是一种“福利”,对其院外治疗更可助一臂之力。吴先生的康复经验值得肿瘤患者借鉴学习,希望肿瘤患者多走向社会,与有着成功抗癌经验的病友多交流学习,利用科学的群体抗肿瘤模式尽快走向康复!

转自《深圳特区报》

## 灵芝制剂组方 受肿瘤患者青睐

首个获国家专利的抗肿瘤产品“科中灵芝孢子油”与另一种抗肿瘤制剂——爱特(AT)配成组方后又一次获得国家专利(一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 ZL200410014120.3),此组方可以增强科中灵芝孢子油的抗肿瘤疗效,深受肿瘤患者青睐。

科中灵芝孢子油有效灵芝三萜含量≥20%,已获国家专利保护20年。经科学研究证实,灵芝三萜能有效、快速提高人体免疫功能,改善疼痛等肿瘤亚性症状,减轻化疗毒副作用,可毒杀G0期肿瘤细胞(休眠细胞),防止复发转移,是目前肿瘤患者使用较多的生物免疫制剂。爱特(AT)不仅能提高免疫活性,还起到基因调控的作用,可从细胞内、外防止

肿瘤的发生、发展和转移。

据了解,众多肿瘤患者在治疗和康复期都在服用科中灵芝孢子油组方,他们中有很多顺利度过五年康复期从而走向临床治愈。许多已经康复的患者还热心的向新病友推荐这个组方。

“在我们这里,科中灵芝孢子油组方是最受欢迎的,肿瘤患者服用后普遍反映很好,还会介绍同病房的人来买”,位于中央路131号的科中灵芝专卖负责人朱小姐说,“由于需求量较大和应部分住院和在家休养患者的要求,我们开通了送货热线83223131,只要一个电话,我们就会在最短的时间内送货上门”。(林楠)

科中灵芝专卖  
电话:025-83223131  
地址:中央路131号

## 灵芝孢子油研究 进入分子水平

近日,中科院相关机构和国药科大学共同对灵芝孢子油全部成分的分子式结构进行GC-MS(气相色谱质谱联用仪)分析,进一步用科学的数据确定灵芝孢子油中有效抗肿瘤成分的结构和组成。

科学家们用GC-MS对科中灵芝孢子油成分进行分离和结构鉴定,共分离出23个峰,鉴定出21种化合物(与谱库标准物质符合度90%以上的有7种,其余在80%以上),占总峰面积的99.56%。通过图谱库查找,发现灵芝孢子油为一系列长链不饱和脂肪酸、烃以及醛类化合物。本次实验分离鉴

定得到灵芝孢子油中主要成分为油酸和灵芝酸(灵芝三萜类,又称总三萜,灵芝三萜。包括灵芝酸A、灵芝酸B、丹芝酸、赤灵芝孢子酸、灵芝酮、灵芝三萜醇等100多个单一成分),其中灵芝酸为灵芝孢子油的独有成分。经过一年多的时间,南京中科院集团研发人员和国药科大学的研究人员已经完成了对其结构的解析。

随着科研生产技术的不断创新,作为灵芝孢子油标准化和规范化的倡导者,科中灵芝孢子油将大规模地提取有效成分,务求更好地为肿瘤患者进行服务。