

我的养生之道

责任编辑:许瑞英 版面设计:孙怡文 电话:81916093 E-mail:zjgrxw@163.com 浙江工人日报

# 工会老干部胡永吉的健康生活 有爱好 心态好 爱交友



胡永吉向记者展示第八届浙江省健康老人奖牌。

■记者邹伟锋

健康养生之道?

他是一位91岁高龄的老人，耳聪目明，精神矍铄；他也是一位慈祥的老人，笑容可掬，雪白的头发梳得一丝不乱；他就是省总工会老干部胡永吉。那么，他有何

“我没有特别的养生之道，总结起来就九个字‘有爱好、心态好、爱交友’。”近日，记者见到胡永吉时，他脸上洋溢着兴奋的笑容，“我刚为好友兰溪市工人文化宫老主任汪敏的新书《故事人》写完序。”

1932年出生的胡永吉是徽州歙县人，16岁离家到浙江金华谋生，解放后参加革命工作，从基层干起，陆续在金华市总工会、全国总工会国际工运研究所工作，1975年调至浙江省总工会，先后担任生产部长、办公室主任、工会副主席、党组副书记，1992年任省科协党组书记、副主席，1998年8月正式退休。

读书、看报、写文章、钓鱼、旅游……“我爱好广泛，退休以后除了西藏、青海、甘肃三个地方没去，几乎跑遍全国。”胡永吉说，祖国的大好河山风景秀丽，作为炎黄子孙，感到无比骄傲和自豪。

“我退休后生活一直很充实，先后当选杭州徽州学研究会会长、省级机关老干部集邮协会会长、省总工会机关老年文化体育协会会长。”胡永吉说，通过协会开展的社团活动，使退休生活非常丰富，好像从家庭里小小的

生活空间走向了一个广阔天地。

“这样一来心情就好了，也交了好多朋友，所以我的心态就更好了，从中也总结出一点，退休了，思想不能退，心态更不能‘退休’，一定要走出家门，向社会广交朋友，特别是要交一些年轻朋友。”胡永吉说。“他人老心不老，是一位喜欢热闹的人。”胡永吉爱人插话说。

说起锻炼，胡永吉直言：“我锻炼很简单，就是走路。”在胡永吉住房附近，有条西溪河，两岸有宽阔的绿化带，河东有个西溪城市文化公园。这里，春天繁花似锦，夏日绿树成荫，秋季丹桂飘香，即使在寒冬，高大的香樟树林，依然是葱绿一片。这里，成为胡永吉走路的最好去处。

“我每天走路不少于1万步，至今仍然保持在1.2万~1.5万步之间，我的步幅65厘米，每分钟走100~120步，平均每天要走8~10公里。”胡永吉说，每天上午、下午、傍晚各走一次，外出办事3站公交

以内常以步行车，如遇雨天，则撑伞在小区院内或在室内漫步。2018年12月，胡永吉被评为第八届浙江省健康老人。

退休以来，胡永吉写过三本记事性文集：《我与工会》、《我与集邮》、《我与徽学》，这三本书是对自己工作的一个总结，更是对晚年生活的记录。”胡永吉说。比如2019年5月出版的《我与集邮》一书，详细记录了胡永吉自1992年加入浙江省省级机关老干部集邮协会以来，从购年册开始到参加邮展，以及担任会长、从事邮协工作期间的点点滴滴，“它是留给自己和奉献给邮友的一份纪念。”

这几年，因疫情原因，胡永吉外出活动少了，“只能看看书写回忆录，或者给协会刊物投稿。”2021年胡永吉完成了一件“大事”，10万字的回忆录在生日当天完稿，“这是留给自己，以及家人最有意义的礼物。”胡永吉如是说。

## 宝宝不爱吃蔬菜 怎么办？

■主持人许瑞英

人馅里，让宝宝慢慢适应。

我家孩子，不喜欢吃直接炒熟的蔬菜，于是，我就将各种蔬菜切碎，跟牛肉或者鸡肉、鸭肉一起搅拌，做成蔬菜饼，蘸点沙拉酱或者番茄酱，她就吃得津津有味。为了锻炼孩子的咀嚼能力，妈妈们不用将蔬菜切得太碎，不过记住，做蔬菜饼的时候，像菠菜、西兰花等蔬菜最好先放到水里焯一下。

妈妈们也可以把饭菜做得五颜六色，通常我会把胡萝卜、西红柿、菠菜等打成汁和面，做成彩色面条，鲜艳的颜色会增加宝宝的食欲。也可以把胡萝卜、切片瘦肉和青椒等搭配在一起翻炒，缤纷的色彩会引发宝宝的食欲。

如果宝宝不愿意吃蔬菜，容易产生维生素C和膳食纤维缺乏。因此，妈妈们可以给宝宝多吃点土豆、地瓜、玉米、燕麦、糙米等，补充蔬菜吃得少的不足。此外，不喜欢吃熟的蔬菜的宝宝，可以适当吃一些西红柿、水萝卜、黄瓜等蔬菜，生吃或凉拌都可以。

## 跳舞励志 为残障孩子加油！



全国第32个助残日前夕，衢州市排舞广场舞协会的教练员团队，来到衢州市特殊教育学校，与残障孩子同台演出，为他们表演励志排舞《奋斗吧中国》，用舞蹈为他们加油鼓劲。

通讯员胡江丰、王燕秋 摄

健康直通车

## 5·17“世界高血压日”义诊来啦！

■陈丹

5月17日是第18个“世界高血压日”，浙大二院心血管内科联手内分泌科将于博奥院区开展义诊活动，届时将推出100个免费义诊号，助力广大高血压患者平稳控制血压，开启健康生活！

专家问诊

## 肺部磨玻璃结节≠早期肺癌

定期随访、复查很重要 切莫谈“磨”色变

■记者程雪

很多人在体检中发现肺结节，尤其当体检报告上打上“肺部磨玻璃结节”几个字时，就会非常害怕，甚至有人谈“磨”色变，觉得这是早期肺癌的征兆。本期邀请树兰(杭州)医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师、教授吴国明科普肺结节的相关知识，告诉大家查出结节后该作何处理。

约15%~30%健康人群体检查出肺结节

体检中，约有15%~30%健康人群被筛查出肺结节，包括部分肺部磨玻璃结节。“这个概率不高，跟我国肺癌发病率较高有一定关系。”吴国明补充说明了另一个原因——随着肺部低剂量螺旋CT的推广应用，使过去胸片发现不了的肺部小结节都能被检查出来。

肺部磨玻璃结节是肺结节的一种形式。

产生磨玻璃结节最常见的原

高血压是可防可治的疾病，健康的生活方式可降低高血压的发生率，规范的药物治疗可减少高血压引起的心脑血管并发症。然而，我国高血压防治情况可谓任重道远。

《中国高血压防治指南2021》指出：目前我国约有1.3亿高血压患者不知道自己患有高血压；在已知自己患有高

血压的人群中，也有约3000万没有治疗；在接受降压治疗的患者中，有75%血压没有达到目标水平。

高血压有原发和继发两种，原发性高血压是一种以血压升高为主要临床表现而病因不明确的独立疾病，而继发性高血压是由

其他疾病所致，这类高血压只要病因去除，血压可以恢复正常。虽然继发性高血压只占所有高血压患者的5%左右，但其病因复杂多样，其中就包括多种内分泌疾病。通常来说，年轻人出现不明原因的血压升高，或高血压伴有反复低钾血症等特征，就应该及时就诊，评估是否需排查继发性高血压。

对于直径小于5mm的小结节，不必过于担心，定期做CT检查、观察，一般12个月后复查即可。

对于那些一时难以判断是否

为早期肺癌的磨玻璃结节影，定期随访、复查是最合理的、最科学的方法。

“一般而言随访9年不像早期肺癌的基本可以解除警报。”吴国明说。

良性结节病变转为恶性的概

率并不高，不必为此过分担心，按

正常情况定期检查即可。

不要再谈“磨”色变

不过，查出肺结节的群体中，若发现肺部有磨玻璃结节影，那

么就要引起重视了，需要注意检

查单上的CT值、肿瘤生长情

况、病灶局部特征等指标。

对于初次发现磨玻璃结节群

体，吴国明建议可以先行抗炎治

疗2周，并在1个月后复查。如果

复查时磨玻璃结节消失了，那它就是炎症，完全不用担心。如果结节没有变化，建议3个月后再做肺部CT，若没有变化，半年后复查CT，仍然没有变化的，可以根据病灶的特征每半年或者每年做肺部CT复查。他提醒，40岁以上，长期吸烟或者长期处于二手烟环境，有肿瘤家族史的患者一定要定期复查。

若在复查中发现磨玻璃结节

有增大趋势，并具有其他早

期肺癌的征象，比如出现实性

分叶或有血管进入结节影中等，

则需要考虑手术。

早期肺癌的治疗常用经胸腔镜行病灶切除术，一般做肺楔形切除，可最大

限度保留肺功能。不愿意或者

不能做外科切除的患者可以考

虑射频消融或立体定向消融放

疗。

吴国明提醒大家，虽然肺癌

强调早发现、早治疗，但是磨玻璃

型肺癌是慢性病，早期癌细胞

有一定的“惰性”，拿不准的时

候，适当观察是最合理、最科学的方

案，可以“让子弹再飞一会”。

## 居家囤货也能增加癌症风险？

油炸、熏制、腌制食物等要少囤



■记者程雪 通讯员张弛、姬琳

腊肉等，会增加患胃癌风险。

冰箱囤货其实也不是万能的，很多食物在潮湿的环境下会产生霉变，食物霉变后会产生很强的毒素，有可能造成食物中毒、致病或致癌。

不同人对于“必需品”的定义不同，像一些无酒不欢的人，囤货清单里酒精储备可以说是“时刻准备着”，但是酒精除了会损害肝脏，越来越多的证据表明，含酒精饮品会增加多种癌症的患病风险。据权威数据显示，含酒精饮品是口腔癌、喉癌、食管癌(鳞状细胞癌)、肝癌、结直肠癌、乳腺癌的发病原因之一。

那到底什么东西可以囤？杭州市红十字会医院肿瘤血液科主任医师丁纪元介绍说，不宜囤油炸、熏制食物。因为食物经高温反复煎炸或熏制后，特别是炸焦的食物，会产生大量致癌物。淀粉类食物，如薯条在120℃的高温烹调下易产生丙烯酰胺、多环芳烃等致癌物；另外，油炸食物通常会涉及到反复用油，而重复的用油会让油中的有害物质逐渐积累。油炸食品含有饱和脂肪酸，另外热量也颇高，对于身体都会有的不好的影响。

“囤货囤货，那必定要囤一些耐放的食物”，于是腌制品成了很多家里必囤物资。丁纪元提醒大家，不要买太多腌制、加工肉类囤在家中。国内外有研究表明，大量食用腌制食物或加工肉类，如咸鱼、香肠、培根、

它们只需要干燥室温保存。还可以栽培一些自制蔬菜，黄豆、绿豆、花生、大蒜等，怡情又实用。如今气温逐上升，食物相对不易保存，没有特殊情况，还是建议大家现买现烧，才能更好地守卫家人健康。

## 吃加碘盐 还是无碘盐？

别再纠结了，这里有答案

■王应昱

已经正常，甲状腺无明显肿大，想吃海鲜的话可选择含碘量较少的小黄鱼、带鱼、墨鱼等，每周一次是可以接受的。

甲状腺结节：碘摄入量过多或不足都能使甲状腺结节的常见病。这些病人到底应该补碘还是限碘呢？5月15日是第29个全国防治碘缺乏病日，我们就和大家谈一谈补碘的那些事儿。

碘是甲状腺最亲密的朋友，当碘进入人体，就会被甲状腺牢牢抓住，合成人体的生命燃料——甲状腺激素。而碘和甲状腺疾病的关系是呈“U”型的曲线关系，碘过量和缺乏都会影响甲状腺功能。所以，碘过量和缺碘都不行！

世界卫生组织(WHO)建议，健康成人(非孕妇)每天需摄入碘150~200微克，妊娠期和哺乳期妇女每天至少保证250微克的碘摄入量。可以通过尿碘测定初步判断碘在人体内的含量，尿碘介于100~200毫克/升为碘适宜状态。我国普通加碘盐为每千克盐含碘(35±15)毫克，按照成人每天摄入6克盐计算，正常饮食就能维持足够的碘摄入。

生活中碘摄入最主要的来源是含碘盐，占76%，其次是食物及水。大部分食物中都含有碘，但是不同的食物含碘量差别比较大，其中海产品碘含量较高，干海带、干裙带菜碘含量超过10000微克/100克。

那么一些甲状腺疾病患者应该如何摄入碘呢？

甲亢：首先，食用加碘盐并不会增加甲亢的患病率。我国一项调查显示，碘适量、碘超量，碘过量地区居民甲亢患病率分别为1.4%、0.9%、0.8%。甲亢患者在接受药物治疗过程中，如果甲状腺功能还未恢复正常，或伴有甲状腺肿大时，必须“忌碘”饮食；若甲状腺功能

甲状腺癌：近年来，虽然甲状腺癌发病率大幅上升，但是并没有发现补碘与甲状腺癌发病率升高之间的相关性。甲状腺癌患者可以正常碘饮食。如果术后行放射性碘清甲或清灶治疗，治疗前需要低碘饮食。

总之，碘是人体必需的重要营养元素。甲状腺疾病患者不要盲目“忌碘”或补碘，特别是育龄期妇女、孕妇、儿童青少年，需要视具体情况合理选择。必要时可以测定尿碘，指导个体化的碘摄入。

吴国明 树兰(杭州)医院呼吸与危重症医学科主任，主任医师，教授，博士生导师。从事呼吸内科39年，擅长肺小结节的诊断和晚期肺癌的综合治疗(含靶向治疗、免疫治疗和化疗等)及全程管理。执笔撰写了我国第一版晚期非小细胞肺癌的靶向治疗专家共识，并以英文形式刊登在SCI杂志上。

