

我的养生之道

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

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

健康养生之道？

“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说，“我刚为好友兰溪市工人文化宫老主任汪敏的新书《故事人

生》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：“我的锻炼很简单，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，即便在寒冬，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

以内常以步代车，如遇雨天，则撑伞在小区内或在室内漫步。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。

# 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

疫情改变了很多事情，家中常备物资绝对算头一个。疫情前，极简主义是很多人喜欢的生活新方式，吃多少买多少，吃得新鲜。疫情反复，囤货会让人很有安全感，冰箱收纳一时成了新的“流量密码”。然而，盲目囤货也可能增加癌症风险，在人们身边有许多明确的致癌物，例如甲醃、黄曲霉毒、亚硝酸盐等，以下几种不良饮食是癌症“帮凶”，快把它们移出囤货清单。

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。国内外研究表明，大量食用腌制食物或加工肉类，如咸鱼、香肠、培根、

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”，但是酒精除了会损伤肝脏，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副主任医师许晓峰建议，若遇特殊情况需要囤货，蔬菜、肉类、蛋奶等可以用冰箱冷冻（冷藏）以延长储存时间，一定要注意生熟分开，分类放在保鲜盒或保鲜袋里保存，养成定期检查、清理冰箱的习惯。同时可采购一些干制蔬菜或冷冻蔬菜备用，比如干黄花菜、木耳、银耳、干香菇、腐竹、干海带等，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。如今气温逐日上升，食物相对更不易保存，没有特殊情况，还是建议大家现买现烧，才能更好地守护家人健康。

# 吃加碘盐还是无碘盐？

别再纠结了，这里有答案

■王应晏

近年来，甲状腺疾病高发，桥本甲状腺炎、甲亢、甲亢、甲状腺结节等是内分泌科的常见病。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，碘超足量、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

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患病率升高，所以要适碘饮食。最好在测定自身体内碘含量后，选择性地吃海鲜。如果是甲状腺结节有自主功能，导致了甲亢，要限制碘的摄入。

桥本氏甲状腺炎：长期高碘饮食可能诱发该病，受遗传因素影响可在同家族几代人中发生。建议桥本甲状腺炎患者的子女减少碘摄入量，必要时检查甲状腺功能，提前预防。甲状腺功能正常的桥本甲状腺炎患者适当限碘，可以食用加碘食盐，但适当限制海带、紫菜、海苔等富碘食物的摄入。

甲状腺功能减退症：根据甲减的原因进行选择，（1）碘缺乏所致甲减：食用加碘食盐是有效的治疗方法；（2）碘过量所致甲减：需查找碘过量原因，限制碘的摄入；（3）甲状腺全部切除或完全破坏所致甲减：食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺无明显影响；（4）甲状腺腺叶切除或甲状腺组织尚有残留：正常碘饮食即可，包括食用加碘食盐。

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。如果手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。

# 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。

通讯员胡江丰、王燕秋 摄

健康直通车

■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



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。

# 5·17“世界高血压日”义诊来啦！

高血压是危害人类健康的主要慢性疾病之一，也是心、脑血管疾病（如脑卒中、冠心病等）的主要危险因素。收缩压每升高10mmHg，脑卒中发生的相对危险增加50%；舒张压每升高5mmHg，脑卒中危险增加46%。因此，高血压的早预防、早发现、早治疗有极其重要的意义。

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的独立疾病，而继发性高血压是由于其他疾病所致，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。

# 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影。“这个概率不低，跟我国肺癌发病率较高有一定的关系。”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

因就是感染，包括普通的细菌感染、真菌或者是分枝杆菌感染。还有一个原因就是肺癌，早期肺腺癌就表现为磨玻璃结节。其他原因还包括类风湿结节等结缔组织病，或各种过敏反应也可导致磨玻璃结节。

磨玻璃结节多发于青中年，女性比男性更多。“近10多年，我们逐渐发现肺癌中的腺癌明显增多了，约占肺癌的60%，超越了曾经的第一名鳞癌，而腺癌多见于女性。”吴国明说，吸烟可能是女性患者增多的重要原因。

体检出的肺结节绝大多数是良性

“体检中筛查出的肺结节绝大多数都是良性的。”吴国明说，很多结节影只是肺部陈旧性改变，不是所有的肺结节都是肺癌前兆。

有数据统计，一般首次体检或做肺癌筛查发现的肺部小结节是早期肺癌的概率不足5%。至于患者们最关注的什么样的结节是恶性的问题，从概率上来说，直径

小于5mm的小结节恶性的可能性小于1%。超过2cm以上的肺结节，恶性概率会明显增高，可能高于50%。

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、肿瘤血管生长情况、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个月复查。如果



