保健

健康是您自己的，也是家庭的，也是社会的。健康是一种状态、一种资本、一种幸福。首要的是我们选择健康，选择高品质的健康生活。那么，健康就会伴随我们一生。

百姓健康其实就是民生工程之一，现在我们国家越来越多的人关注民生问题，关注每一个人的健康，所以我觉得命名为百姓健康大讲堂是非常准确，很有意义的。

——戴光强

直面中青年健康危机

戴光强教您过高品质健康生活



戴光强，百姓健康大讲堂主讲人，著名医学保健专家、教授、原安徽省卫生厅厅长。









3月26日下午，在合肥天都大酒店四楼第一会议室，许多中青年人齐聚一堂，等待着一场围绕中青年人保健养生问题的讲座，即戴光强第三期百姓健康大讲堂“直面中(青)年健康危机——如何过高品质的健康生活”。百姓健康大讲堂由安徽出版集团、安徽国祯集团和合肥百大集团主办，市场星报、安徽国祯健康产业投资有限公司和百大CBD承办，同城支持单位还有合肥论坛、合肥微博以及安徽健康网等。 见习记者 董方/文 记者 倪路/图

每个人都应关注自己的健康

提起百姓健康大讲堂，作为主讲人的戴教授有着他自己的想法：“从讲座的名字来说，我觉得就很好。最主要的是面对百姓，所有人都应该关注自己的健康。这是民生工程中的重点。”戴光强教授退休以来一直在保健养生方面孜孜不倦地进行研究，目前已经成功举办过多次养生讲堂。“按照年龄划分，65岁以上是老年人，我今年67岁，但我是早老年。”戴光强教授在围绕健康为主题的讲堂上总是充满着活力。

百姓健康理应被重视

“我曾经是一名临床医生，所以我知道要将许多新鲜的、有价值的保健理念介绍给老百姓。三期的讲座主题都是经过了反复筛选。”第一期的主题是“营养素与健康的关系”，第二期是“老年人健康有六怕”。在他的养生理念中，不断强调百姓健康应被重视，许多生活的细节问题也是关键。

“今后，我还是会尽可能为更多的老百姓介绍目前健康问题中的难点、热点和焦点。其实现在有很多人已开始关注健康问题，但是目前卫生信息量非常大，有许多的信息并不是准确的、实时的，权威信息需要经过筛选。他在选择资料、数据和内容时，都有着自己的鉴别。为了更好地让百姓了解科学的健康知识，戴教授希望将最新的理念、知识、技能介绍给大家。

中青年健康不可轻视

当天整场讲座分三个篇章，中青年健康危机的详情，中青年健康出现危机的原因以及中青年人健康危机的解决办法。

开讲部分，戴教授谈到目前中青年人的健康已经到了非关心不可的地步。“我选择的数据，都是有权威依据的，所以这些中青年人的健康问题不可轻视啊。”戴教授在第一篇章的结尾列举了许多为人所熟知的英年早逝现象。许多平常不关注的小细节背后都有着令人触目惊心的数据，让场内的许多听众震惊不已。

中青年健康危机的原因

中青年普遍存在着引起疾病的高危因素，例如吸烟与被动吸烟，酗酒或经常大量喝酒，久坐少动，熬夜或睡眠不足；生理退行性改变，例如激素量分泌开始下降，人体新陈代谢率下降，各器官功能开始下降，人体免疫力下降等等；中青年人过重的压力，例如子女升学、就业、婚事操劳，购置新房的压力，家庭经济压力，赡养老人、教育子女的压力，生活、工作、精神、体力压力都是引发疾病的重要原因；营养素缺乏是慢病发病的营养问题；中青年对自己的健康关心不够，自我保健意识不强，社会对中青年健康的关心不够等等。

为中青年开三张大处方

改变或纠正不良的生活方式和行为，例如针对吸烟，除了戒烟、减少烟害，戴教授还介绍了不要关着窗吸烟，多喝茶，补充维生素C，远离二手烟、散三手烟等方法；提倡“六好”养生法，即喝好、吃好、科学运动好、休息睡眠好、补好、心态好；关心自身健康、学习科学的健康保健理念和方法。

教您过高品质健康生活

喝水：人体一天所排出水分是2000毫升。人一天必须补充不少于2000毫升的水，才能不缺水，早晨起来空腹喝450毫升的水，以补体内的水分不足。

喝茶：茶叶是天然的抗癌剂，人体的“清道夫”。泡茶的水温要100度。这个温度的水才能保证在第一杯茶水中把茶叶中的85%的茶多酚泡出溶入水中，第二杯茶泡出15%。洗茶、泡浓茶都是不好的习惯。

喝酒是把双刃剑：少喝有益，多喝伤身。女性应忌酒。在酒类中可适当喝的酒排序为红葡萄酒、黄酒。

吃好：应经常吃的食品是蔬菜、水果、鱼、鸡蛋、豆制品、瘦肉、牛奶、粗粮。多吃白肉少吃红肉，每天吃一只鸡蛋。

台下、场外互动多多

整场讲座，戴教授举了很多贴近生活的例子，言辞十分幽默，两个小时的讲座在不知不觉中就已结束。讲座结束之后，有长达45分钟的提问时间，听众与戴教授交流自己关于日常生活保健的问题和想法。来自光明社区的夏女士告诉记者，这是她第一次来听健康讲座，感觉收获颇丰。“就比如戴教授说的关于喝水的一些方法，还有吸烟的危害，我都非常赞同，讲得很好。”据记者了解，台下还有许多戴教授讲课多年以来认识的忠实听众，被媒体亲切地称为“戴鱼”粉丝。

百姓健康大讲堂也得到了许多媒体在场外的关注，合肥微博对健康大讲堂进行了微博直播，安徽健康网所刊登的关于第三期健康大讲堂的网文被许多知名网站转载多次，如新华网、新浪网、雅虎网、凤凰网等等。