

# “有氧代谢运动之父”的人生传奇

□胡大一



## 大医谈健康

我在美国达拉斯参加美国心脏协会(以下简称AHA)学术年会时,看到一篇关于我的老朋友——“有氧代谢运动之父”肯尼斯·库珀的新闻(82岁高龄,“有氧代谢运动之父”仍充满活力)。在当天的晚宴上,我见到了肯尼斯·库珀和他的夫人,我向他提出能否让参加AHA年会的中国医生参观他的有氧代谢运动研究所和有氧代谢运动中心,他当时就同意了。

肯尼斯·库珀曾是美国田径和篮球运动明星。20世纪60年代初,美苏太空竞赛如火如荼,肯尼斯·库珀作为一名空军军医,开始致力于太空医学的研究,并调

练宇航员。他在部队出版的书籍《有氧代谢运动》,不仅对美国的航天工业做出了突出贡献,还大大推动了美国的全民健康运动。这本书已成为全世界的健康经典之作,已经被翻译成40多种语言。我很有幸,成为中文第一个版本的主编译,并在之后的《登上健康快车》《健康从心做起》《国人健康手机号》多部健康教育科普著作中系统地介绍了肯尼斯·库珀的有氧代谢运动。肯尼斯·库珀先后在50多个国家演讲,普及有氧代谢运动知识。我也邀请他在第十届长城国际心脏病学术会议上做了精彩演讲。

1970年,肯尼斯·库珀辞去

了医院的工作,和他夫人一起在美国达拉斯建立了有氧代谢运动研究所和有氧代谢运动中心。他的研究成果和有氧代谢运动模式使很多心血管疾病患者改善了预后,提升了患者的生活质量。

1982年,有氧代谢运动研究所根据科学数据形成的运动方案,成为美国在校学生运动的标准方案。去年,他还以志愿者的身份,发起达拉斯心脏行走活动,为AHA募捐科研经费500万美元(1美元约合6.68元人民币)。

肯尼斯·库珀说:“我的第一个患者是我自己。”他在医学院上学时,学习很紧张,毕业后工作也很繁忙,饮食不规律,也不坚持运动,体重从84公斤增至102公斤,还经常有疲劳感,最后他发现自己患有心律失常。他说:“肥胖是精神紧张、压力增大的最常见表现,这正是发生在我自己身上的问题。我用6个月的时间减肥成功,其实并无神丹妙药,只是少吃多动,体重就减下来了。同时,我的高血压病、糖尿病以及食欲不振等一切问题都迎刃而解。这段亲身经历也改变了我的职业人生。”

目前,有氧代谢运动的研究成果在美国得到推广,迎来了美国人健康的辉煌时代,心血管疾病的死亡率开始明显下降;但是,令肯尼斯·库珀感到遗憾的是,很多人的运动量越来越少,超重、肥胖者居多,糖尿病患者也不断增加。肯尼斯·库珀指出,多年来,他一直把美国人的健康状况划分为5个级别,分别为优、良、中、差和极差。研究表明,人们只要把健康状况改进一个级别,哪怕从极差进步到差,就会有明显的健康获益。

“每天早上我都是第一个开始工作,最后一个离开诊所,并且每天都会以这种方式控制自己的紧张和压力感。”80多岁的肯尼斯·库珀依然充满着活力。8年前,他因潜水运动骨折后,就停止了跑步运动。不过,他每周坚持5天快步行走,每天用30分钟完成两英里(3218.6米)的路程。

肯尼斯·库珀多次到中国演讲,亲自参与研究,他的有氧代谢运动研究所已经积累了40多年的运动数据。在研究所走廊墙壁上挂满了他的团队发表在《新英格兰杂志》《美国医学会杂志》

《循环杂志》等科技期刊上的论文,他的数据库可谓是价值连城。他坚持把宇航员、飞行员、橄榄球队、健康人到心力衰竭患者的有氧代谢运动处方建立在科学研究的基础之上,有氧代谢运动中心包括研究所、诊室、运动场所和两个宾馆(一个接待来参加有氧代谢运动训练者,另一个接待来达拉斯参会人员和旅游者)。1986年,我在美国做访问学者时,第一次参加AHA学术会,就住在这个有氧代谢运动中心的宾馆,还有幸认识了肯尼斯·库珀。他送给我的世界畅销书——《有氧代谢运动》,使我第一次听说并了解了有氧代谢运动。之后,这也是我回国后在“登上健康快车”活动的主讲内容之一。

肯尼斯·库珀曾告诉我,他将把有氧代谢运动中心的分支机构在北京、上海和深圳等地落户。这是我第四次访问他的有氧代谢运动中心,我深深地被他的精神所感动。我也决心在有生之年,为中国人的健康奋斗不止!

(作者系我国著名心血管内科专家、国际欧亚科学院院士)

## X 心湖泛舟



## 我是一片绿叶

□陈平

我从事护理工作已经34年了,想起这些年一直做着普通且重复的工作,不知道是哪来的勇气和毅力让我坚持这么久,是为了生活吗?在静下心来为自己的坚持寻找答案的时候,我突然觉得真应该为自己点赞,同时也为像我一样从事护理工作的同行和千千万万坚守着自己工作岗位的人们点赞。

一个同事曾经告诉我,医院就像一棵大树,面对这棵树,任何一个人,即使为之倾注了满腔心血和汗水,对这棵树的影响也是微不足道的。但是,作为这棵树上的一片树叶,树干对它的影响,则往往是具有颠覆性的。无论工作有多辛苦,医务工作者都要学会条件反射,自然而然地走着流程,把意义埋在记忆的花坛中。

个体与组织的关系,不就是像树干与树叶、大地与小草、鱼儿与小溪一样吗?我在医院工作34年了,医院看着我由青年变成了中年,我则看着医院一天天发展壮大。

记得16岁那年,我的高考志愿报的是河南医学院,想成为一名医生,可是我落榜了。然而每当我路过我们医院时,那一扇扇透着明亮灯光的窗户,对我有着无穷的魅力,甚至感到那灯光有一种神圣的色彩。如果说医院的外在靓丽点亮的是我的幻想,那我对

医生的崇敬则是从看病开始。我听妈妈说,有一次我高烧39摄氏度,正值凌晨,妈妈急忙抱着我去医院,医生耐心地为我治疗,很快把我从昏睡中救了过来。至今我还清晰地记得他高大微胖的身影。还有一次,在我25岁那年,我患了脚部血管瘤,是我们院长亲自为我做的手术,他娴熟的技术使我的脚部几乎没有留下任何痕迹。

许多人的梦想往往都是从一件小事开始的。我对医生发自内心的敬仰和憧憬也是如此。

也是我们医院的院报为我搭建了兴趣爱好的平台。

2013年8月,一次偶然的机会我看了“关于征集《院报》稿件的通知”,抱着试试看的态度,我写了第一篇文章,很快就刊登在院报上,这是微不足道的一件小事,但是对我来说是院报为我搭建了兴趣爱好的平台,激发了我曾有过的热情和梦想。之后,我的文章先后发表在《医药卫生报》《平顶山日报》等报刊上。尽管只是简单的“露名”,但它已是我工作之余心灵的栖居地。

从事护理工作这么多年,虽然像迎风的鸟儿一样感到很累,但也磨炼了飞翔的翅膀和耐受力。34年来,作为一片树叶,我随着大树一起成长,时时刻刻没有忘记是大树的强壮为片片树叶提供了无尽的营养。

(作者供职于郏县人民医院)

## W 微言

### 国家谈判药品纳入河南新农合报销范围

从9月1日起,河南省将3种国家谈判药品纳入新农合大病保险报销范围。

具体纳入情况为:富马酸替诺福韦二吡呋酯片纳入新农合报销基本药物目录;吉非替尼(易瑞沙)及盐酸埃克替尼(凯美纳)纳入新农合门诊重大疾病救治范围,补偿比例为70%。今后,慢性乙型肝炎和非小细胞肺癌患者使用这3种药物治疗,医药费用负担将大大减轻。为最大限度地减轻患者负担,河南通过和生产厂家进一步谈判,配套两种肺癌靶向治疗药物的相应买赠政策:购买易瑞沙8个月(24盒)后,慈善机构终生赠药;购买凯美纳38盒后,慈善机构终生赠药。

(据《健康报》)

这是慢性乙型肝炎和非小细胞肺癌患者的福音。医生面对农村贫困患者时,“有高端武器不能用,只能用小米加步枪”的状况将有所改善。

——耕读南山(微博网友)

对于参加新农合的患者来讲,这无疑雪中送炭。河南的新农合工作切实为基层老百姓办实事,做好事,做善事。

——青山行(网友)

国家谈判药品纳入新农合对老百姓来说是很受益的事情,大大降低了患者的医药费用,也希望更多的药品能纳入新农合,最大限度地减轻患者的负担。

——王女士(网友)

## H 绘墨缘



丁宏伟 / 摄

一片竹林,一轮明月。

竹林很茂盛。竹的身姿,从高到低,叶子由疏到密。圆月被竹叶切割成不规则的形状,月光,却透过竹子的缝隙,洒下来。每一根竹子,每一片竹叶都被月光浸染,奶白奶白的。竹林深处,卧着几块嶙峋的石头,在夜色里透着一种皎洁,那该是月亮走累了,曾卧在上面小憩的缘故吧!

这不是一幅画,也不是一张照片,这是一方奇石。这个怡人的场景就在石头上,而这方奇石,就端坐在我的书桌上。

石头来自不言斋。第一次走进不言斋,我就被千姿百态、奇幻无比的石头惊呆了。不言斋的主人说,别看这些石头不起眼,每一块儿都是历经了千年的风霜形成的,而人生百年不过像流星划过天际,无论达官显贵还是一介平民,都是一个匆匆过客。面对这历经千难万险却豁达不语的石头,我们还敢说些什么呢?因此给雅室取名不言斋。不言斋里有奇石几百个,每一个石头,都是唯一的存在。我惊喜地看到了一个石头,那是我喜欢的竹和月的组合。“看来,这个石头遇上有缘

## 案上石

□王玉红

人了。”不言斋的主人笑了。

如今,这个石头在我的桌子上,已经3年了,它端坐在一个枣红色的

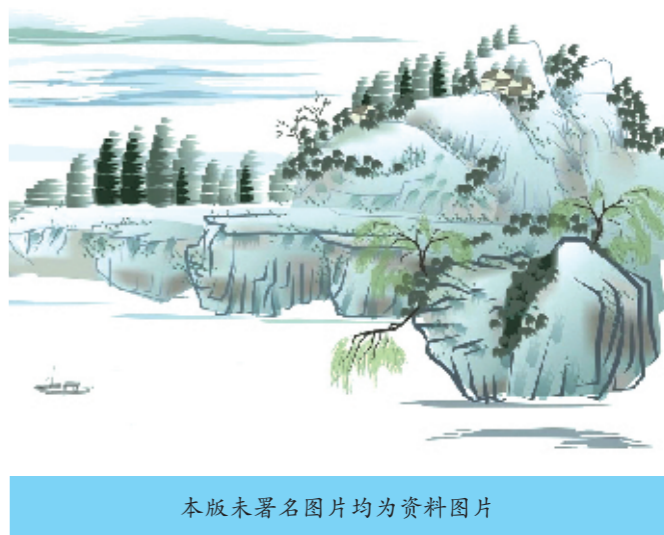
底座上,终日不语。望着它,我有时候会想,它来自哪条河流?在河床上躺了多少年?有没有一只鸟儿曾在它身上停驻?是不是日日的魂牵梦萦,才让这竹林和月光刻在了它的心上,融入它的灵魂?我这样傻傻地想着的时候,它依然无言。我也会把手轻轻地放在石头上,一碰到它的肌肤,我就觉得它所经历的岁月,以及它的安静和沁凉,便顺着我的掌心蔓延,直达心底。

有时候,我也会忽视它的存在,比如太过失意或太过圆满之时。然而,某个时刻,我的视线无意中扫过这方石,便会觉得电光火石一般,它惊醒了我,照亮了我,温暖了我。

这个石头端坐在书案的一角,散发着一股强大的冷静和安稳,这种神奇的力量,让我每次凝视或者抚摸它的时候,心里的潮水便会慢慢滑落。石上挺拔的竹和溶溶的月,也让我苟且的生活,有了诗意和远方。

(作者供职于洛阳市新安

县会头镇养士药店)



本版未署名图片均为资料图片



## 母爱情深

□郭会卿

母亲离开了我们,望着灵柩里她那张经历了人间沧桑和生活苦难的面容,我们哭干了眼泪,哭哑了嗓子,哭出了对母亲所有的思念和悲伤。

母亲病重期间,很多亲朋好友纷纷到医院看望她,之后又为她送行,我们表示衷心的感谢!感谢大家与我们一起悼念母亲,追思为郑州国棉五厂奉献了一生、为子女操劳了一辈子的好母亲。

1935年,母亲出生于河南省巩义市康店乡黑石关村,于2015年12月2日不幸在郑州逝世,享年80岁。在这80年的生命历程中,母亲用善良、坚强、爱心、真情抒写了一曲曲催人泪下的人生之歌。

母亲很坚强,在80年的坎坷人生路上经历了很多艰难困苦。母亲从小生活在巩义农村,20多岁来到郑州,进入纺纱厂做了工人,在车间一干就是30年,干的是最累的活儿,吃的是最差的饭。她30岁时,刚刚尝到爱情甜蜜、婚姻幸福,父亲却英年早逝,她的人生一下子跌进了深渊,孤独、寂寞、无助,生活的艰辛难以想象,但母亲没有向命运低头,她坚强地挺了过来!这次得病后母亲仍然顽强地与疾病斗争了1个多月,但最终因年老体衰,不幸病逝。

母亲很幸福。退休后的母亲担任了社区居委会主任,在家属院开了个小商店,在服务居民的同时也改善了家里的生活。晚年的母亲是幸福的。3个女儿相继成家后,母亲也走出了人生的低谷,找到了自己的幸福,他们

相扶相偎,度过了幸福的晚年。

母亲很能干。母亲的一生是劳动的人生,无论在农村还是在郑州纺纱厂,她都很能干。她在郑州国棉五厂工作了30年,为工厂的发展献出了自己的青春岁月。由于工作时经常站立,母亲患上了静脉曲张,最后还做了手术;晚年又得了骨质增生,关节一直疼痛,但母亲从不后悔当初的付出和奉献,反而常常为当初的能干而自豪。

母亲很善良。母亲性格温和、善解人意、与人为善。在别人眼里母亲一直都是大好人。尤其是对待我叔叔的儿子、儿媳,就像对待自己的亲闺女一样。我们

总会听到左邻右舍对她的赞语。

母亲很好客。无论我们的条件多难,生活多艰苦,只要有客人来我家或者周末子女们回家,母亲总会做一大桌的饭菜。直到现在,我们的口中仍留有她做的红烧肉扣碗、拔丝红薯、大肉饺子的味道。如今,母亲却离开了我们,今后再也吃不到这些美食了。

妈妈,您撒下我们走了,没有了您的呵护、疼爱 and 唠叨,我们成了一棵失去阳光的小草,孤单和寂寞将伴随着我们。

妈妈,我想对您说,是您给了我们生命,抚育了我们,教导了我们,从上学前的叮咛,到放

学后的拥抱;从清晨的叫醒,到灯下的伴读,使我们享受到了和其他小孩一样的快乐生活,可是,您病了,我们用尽了所有的医疗手段,用了最好的药物也没有挽回您的生命。

妈妈,我想对您说,您就是我们的榜样。虽然您没有多少文化,大道理也不多讲,但是您知道怎样在品行方面严格要求我们,在生活的每一个细节上校正我们的言行。从您的言传身教里,我们得到了许多做人的道理。您就是我们的榜样,悲伤时,您给我们慰藉;沮丧时,您给我们希望;脆弱时,您给我们力量。

妈妈,我想对您说,您无私奉献了一辈子,您把毕生的心血都耗在了家人身上,唯独忘记了关心自己。面对生活的清苦、婚姻的不幸、劳动的繁重、疾病的折磨,天大的困难您都一个人扛着。我们病了,您整夜整夜地守着;我们冷了,您下班后拖着疲惫的身体为我们缝补衣服、赶做布鞋;我们饿了,您做好的饭自己舍不得吃叫我们吃,您无私奉献了一辈子。如今,我们都长大了,有了工作,有了小家,本想在您的晚年做更多的回报,您却撒手而去了。从生病到去世仅有几十天,一点儿也不给我们尽孝的机会和时间,就这样把无尽的悲痛留给了我们,没有让我们好好报答您!

妈妈,我想对您说,我们永远思念您。您去世后这几天,我们无比悲痛,痛恨那可恶的病魔夺去了您宝贵的生命。我们睡不着时,幻想着如果真的有神灵存在,愿所有的神灵保佑您在那遥远的天国安康快乐,与父亲相会后过上幸福的新生活;愿您永远围绕在我们的心灵之畔,也让您能够体会到我们时时刻刻在思念您、追忆您。

妈妈,我想对您说,您该歇歇了,您太累了!您为我们的家、为单位、为居委会等操劳了一辈子,您该歇歇了。妈妈,我们不打扰您了!来生再相会!我们相信,您一定会来生,那请让我们再做一次您的儿女,好吗?妈妈,我们的好妈妈!

(作者供职于河南省中医院)