

获奖的《老炮儿》被指“犯健康禁忌”——

# 千万不要像六爷这样不顾健康

## 禁忌 1: 抽烟

### 电影里有 102 个“烟”镜头

《老炮儿》的热映,不仅引来了北京控烟协会的“开炮”,央视新闻频道《24 小时》新闻栏目近日也公开批评《老炮儿》吸烟画面太多。过多的吸烟镜头,有误导吸烟之嫌,易对公众特别是青少年产生不良影响。

电影里到处是“烟”镜头,男主角抽、女主角抽、老的抽、少的也抽。在全片 138 分钟的时间里,涉及点烟、吸烟、递烟的镜头,在 28 个场景的 102 个镜头中出现,平均 1 分多钟出现一次。

“要按电影里这个抽烟法,不知道多少人要得肺癌。”湖南省肿瘤医院戒烟门诊专家陈建华表示,烟草烟雾中含有 69 种已知的致癌物,会引发机体内关键基因突变,正常生长控制机制失调,最终导致细胞癌变和恶性肿瘤的发生。

陈建华说,肺癌、胃癌、胰腺癌、肝癌、口腔癌等癌症都与吸烟有关。而吸烟是慢性支气管炎、肺气肿和慢性气道阻塞的主要诱因之一,倘若全民都吸烟且过量,那么“二手烟”、“三手烟”弥漫,全城市民都会面临患癌风险。

## 禁忌 2: 不遵医嘱

### “三支病变”了还不治疗

电影中有这么一段:六爷突然晕倒,被送到入院。医生说他是“三支病变”,建议置入支架和做搭桥手术。人的心脏一共有三根血管,六爷三根血管都不同程度地堵了,这事儿相当严重。

“这是一个大病,拖太久会要命。”湖南省中医院心血管内科专家王军表示,治疗六爷这样的病,首选心外科搭桥,这是个开胸全麻的大手术。但如果按电影里说的,只吃药,连植入支架都不乐意,那就真是“玩命”了。另外,在有心脏病的同时,如果继续抽烟喝酒,到处奔波,那就为后来突发心梗死亡埋下隐患。

## 禁忌 3: 管不住嘴

### 爱吃油条、涮羊肉、卤煮

六爷是胡同里长大的,油条、煎饼、卤煮、涮肉、炒肝、爆肚是他的最爱。

在电影的片段中,六爷经常早晨,和哥几个在路边吃着油条商量事儿;好朋友从拘留所出来,一起吃涮羊肉;去看儿子的时候,拎了盒糕点;一个人在小饭馆里喝闷酒,下酒菜也油汪汪的……

“人到中年,吃太多油脂物质,总是会生病的。”中南大学湘雅二医院营

养科专家唐大寒说,油炸食物热量高,动物内脏胆固醇高,糕点里糖和脂肪含量高,都是导致高脂血症和冠心病的最危险食品。心血管有毛病者一定要清淡饮食,平时多吃蔬菜水果,少吃高脂肪肉类。同时要控制盐的摄入量,不要偏咸,普通人每日盐的摄入量别超过 6 克。

## 禁忌 4: 爱较劲儿

### 执着于看不惯的人和事

曾经一人对付十几个“人、风光无限的老炮儿六爷,在 1994 年犯事儿蹲过牢,出来后就靠一套房子养老,开一个小卖部。他难以适应社会巨变,蛰伏于胡同深处,过着遛鸟、管闲事、发牢骚的无聊日子,和儿子关系也紧张。

年纪来了,但青春年代的“精彩”让他看不惯现在的年轻,总不忘冲上去找人讲理。这样的性子,你若跟着学,会有怎样的后果呢?

“心胸不豁达,就是跟自己过不去,尤其是中老年人,上了年纪,不懂得舒缓情绪,各种疾病就会找上门。”湖南省脑科医院神经内科专家刘秋庭介绍,太容易动怒的人通常有三种疾病的困扰,一种是甲亢,甲亢患者会有代谢增加及交感神经高度兴奋的表现。患者身体各系统的功能均可能亢进,出现心慌、心率加快等症状,对外界的反应会过分紧张,也就容易出现暴躁的情绪;一种是高血脂;另一种则是抑郁症及老年痴呆症,这是精神类疾病,伴随而来的就是焦虑不安、幻觉、妄想和失眠等心理症状,从而导致脾气过大。

所以,35 岁以上的中、老年人需要多听柔和的音乐,多外出散步,少与人斤斤计较等,以便避免多种疾病同时侵袭的可能。

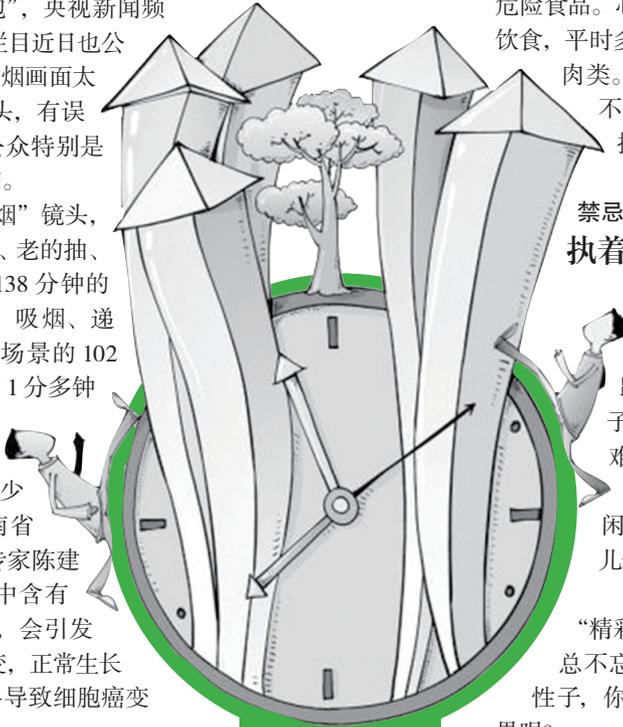
## 禁忌 5: 运动不当

### 冬天早上剧烈运动真玩命

电影末尾,六爷因为突发心血管病,倒在了郊外野湖的冰面上。这时是早上 8 时,六爷和人约好的茬架时间。

“每年冬季,都是心脑血管疾病的高危期。”王军表示,尤其是寒冷的冬季早晨,通常 8 点前气温偏低,若中老年人在这时进行户外活动,冷空气容易导致血管收缩,血压升高,而当血液黏稠度也比较高时,人体就容易出现供血不足,引发心脑血管疾病。

王军建议,热爱户外运动的中老年人可以选择中午、傍晚等时间,慢走、太极拳等缓慢型运动更适合冬天进行。另外,提醒有心血管疾病的老人,出门前最好先量血压,一旦血压过高,就要平躺休息,不宜出门。



今日女报 / 凤凰网  
记者 李诗韵

说起电影《老炮儿》,不少热血青年还记着那个一直讲“规矩”,满怀江湖气血的六爷对儿子的教育方式。都说,六爷是个好父亲,懂得照顾孩子的心理感受,可是,就在冯小刚因为饰演男一号六爷拿下电影金马奖最佳男主角奖时,不少养生专家按捺不住,纷纷“指责”六爷犯了健康禁忌——到底,他错在哪儿?



## 健康身边事

### 湖南成立“现场救护”联盟 确定每年 1 月 11 日为“第一目击者行动日”



今日女报 / 凤凰网 (记者 李诗韵 通讯员 周瑾容 周荣蓉) 当意外突然降临,没有急救医生,谁来抢救伤员? 1 月 11 日,记者从湖南省人民医院了解到,该院牵头发起成立“现场救护——第一目击者行动”联盟,并确定每年 1 月 11 日为“第一目击者日”。

该院院长、急救专家祝益民教授介绍,在事故和意外发生最初的“黄金 10 分钟”,急救专业人员往往无法抵达,这时“第一目击者”才是自救、他救、互救的关键角色。“现场救护——第一目击者行动”联盟成立后,将招募专业志愿者进行规范化培训,在人们心中根植“人人学急救,急救为人人”的理念,在遇到突发状况的危急时刻,每一个“第一目击者”都能够伸出援手,科学施救患者。

### 省妇幼创新“援疆模式”, “掌上妇幼”服务新疆

今日女报 / 凤凰网 (通讯员 李俞辰) 为积极探索“互联网+”健康发展路径,1 月 11 日,中国疾控中心妇幼保健中心、湖南省妇幼保健院在乌鲁木齐与新疆维吾尔自治区妇幼保健院举行“掌上妇幼综合服务平台”合作签约仪式,这是在互联网+时代一种新型援疆模式。

在签约仪式现场,湖南省妇幼保健院院长盛小奇指出,移动医疗、智慧医疗将给服务对象带来更大的便捷,湖南省妇幼保健院愿意利用自身的优势,给予新疆维吾尔自治区妇幼保健院更大的帮助。新疆地广人稀,经济条件相对落后,医疗资源相对缺乏,“掌上妇幼”APP 将重点在空中诊室、远程医疗方面服务于新疆维吾尔自治区的妇女和儿童。

### “麦当劳叔叔之家”落地长沙, 异地就医患儿家庭可免费入住

今日女报 / 凤凰网 (记者 李诗韵 通讯员 姚家琦 李奇) 1 月 12 日,中国大陆首个“麦当劳叔叔之家”——湖南“麦当劳叔叔之家”患儿家庭援助中心在湖南长沙正式开业运营。该中心由中国宋庆龄基金会的专项基金资助,通过与湖南省儿童医院合作,为异地就医的中国病童和家庭提供一个“家以外的家”。

活动现场,80 余名嘉宾出席湖南“麦当劳叔叔之家”启用仪式,并与患儿家庭一起包饺子,为这个“家以外的家”增添春意与温暖。据悉,目前全球 42 个国家和地区已建成 358 个“麦当劳叔叔之家”,每天服务 8000 多个家庭,2015 年“麦当劳叔叔之家”项目为全球 300 多万名儿童提供服务。