

今天是第73个“世界保健日”，记者采访了三位不同年龄不同职业的市民，分享了他们“花式”传播健康知识的精彩故事——

健康达人与你聊聊“保健经”



高锋晒出的健康早餐。



张炜剑正在进行线上健身直播。

预防血栓，请科学服药 阿司匹林并非人人适用

晚报讯 血栓，通俗地说就是“血块”，像塞子一样堵塞身体各部位血管的通道，容易造成突然死亡。今天是第九个“世界血栓日”。市一院药学专家提醒：阿司匹林是最为常用的抗血栓药物，对于冠心病和脑卒中患者更是必不可少的药物之一，但并非人人都可以吃阿司匹林来预防血栓。

血栓是在血管的内皮细胞剥脱处、损害处、修补处的表面，一些不溶性的纤维蛋白、沉积的血小板、白细胞以及红细胞变成的栓状物。阿司匹林的作用就是防止血小板粘连在一起，避免斑块破裂后在血管内形成血栓，从而降低发生心梗、脑梗的风险。

专家介绍，已经确诊的心脑血管疾病患者，特别是植入冠状动脉支架的患者，为防止进一步发展或再次发生心梗、中风等致命事件，只要没有禁忌证，必须服用阿司匹林预防血栓；无心脑血管疾病，但具有动脉粥样硬化性心血管疾病高危因素的人群，可以考虑服用小剂量阿司匹林（75~100mg/d）进行一级预防。需要提醒的是，房颤患者要预防卒中，应服用抗凝药（如华法林、达比加群酯等），而非阿司匹林；正在使用增加出血风险的药物（抗血小板、抗凝、糖皮质激素、非甾体抗炎药物等）以及胃肠道出血、消化道溃疡或有其他部位出血病史，年龄>70岁，血小板减少，凝血功能障碍，严重肝病，严重慢性肾病，未根除的幽门螺杆菌感染，未控制的高血压，经评估出血风险大于血栓风险的患者等，均不建议服用阿司匹林。

阿司匹林餐前吃还是餐后吃呢？专家表示，目前临床常用的多为阿司匹林肠溶片，大大减少了阿司匹林对胃的损伤，最好空腹服用。在服用时间上，早上或晚上都是可以。因为阿司匹林抗血小板的作用可以持续7~10天（即血小板的整个生命周期），从这个角度看，每天任何时候服用阿司匹林的作用都是相同的。最重要的是坚持每天定时规律服用。偶尔一次忘记服用阿司匹林对于抗栓效果影响不大，可在下一次服药时间服用常规剂量即可。但是连续漏服将会增加血栓风险。

在“世界血栓日”到来之际，市一院药剂科提醒：市民切勿随意购买服用阿司匹林！市民在启动阿司匹林预防血栓前，一定要经过专业医生的评估，因为在服药前医生还要对患者进行出血风险的评估，排查是否有服用阿司匹林的禁忌证，并考虑患者的意愿。如果您正在服用阿司匹林，那么一定要听从专业医生或临床药师的建议，遵医嘱用药，不能擅自停药，否则心血管系统就会很危险！

通讯员周莎莎 记者冯启榕



90后自媒体主播：打卡新“玩法”，吸引年轻人爱上养生

“米饭配土豆炒青椒？这些其实都是碳水，我们要合理搭配……”只要有空，张炜剑每天都会上线直播间，与网友互动交流健康知识，看着观众们的疑问一条条跳出来，逐一解答，成了他最有成就感的时刻。

32岁的张炜剑本科和硕士先后毕业于南京大学生命科学专业、香港科技大学生物化学专业。如今，他在自主创业之余还有一个身份——致力于健康传播的90后自媒体主播。

“新冠疫情之后，人们的健康意识大幅度提升。在这一背景下，我

决定运用自己所学的知识，向网友分享更多的健康生活方式。”去年回到家乡南通后，张炜剑便开启了新媒体健康传播之路：拍摄短视频科普营养学知识、定期视频号直播答疑健康知识、线下组织飞盘运动……他把传统的膳食营养知识和时下年轻人最爱玩的流行因子结合在一起，用生动、新颖的传播方式吸引了大批年轻人加入养生保健大军。

“如今互联网上的关于保健方面的信息太多了，但大家往往接收到的都是零碎知识，不成系统，更有不少认识上的误区。”张炜剑直言，

小红书、百度、知乎众说纷纭，他创立自媒体健康平台就是希望能为年轻人搭建起一个完整的健康知识框架，比如，正确地对食物进行分类，根据自身情况补充相应的维生素。“当他们的健康知识成为一个充实的体系，就能够独立自主地去判断大数据时代铺天盖地的健康信息正确与否。”

“当下年轻人在健康管理上最大的误区还是观念。”张炜剑说，许多90后同龄人对营养学存在排斥情绪，认为补充营养等同于吃药，觉得自己还年轻，并不需要补充。事实上，补充营养最直接、最低成本的方式就是通过均衡膳食摄入。

70后“女儿奴”：晒出健康餐，把“饲养员”纳入朋友圈

12日晚上8点，在微信群“孩子们的饲养员”中，一位家长发来“网红蔬菜饼”制作流程并“艾特”高锋：“高老师，您看这个早餐怎么样？”高锋在仔细研究食材和烹饪方法后点评道：“有鸡蛋有蔬菜，感觉挺方便的，蔬菜品种也可以根据孩子喜好调换。但有一点要提醒，对于体重超过正常值，或者最近几个月体重增长过快的孩子，煎饼的油用量要控制。”

“饲养员”是家长们的自称，群里这样的交流已经是高锋所在的微信社群的常态。“起初是因为我爱给

女儿做各种健康早餐，晒到朋友圈后吸引了不少家长的关注。慢慢地，影响力就像涟漪一样扩散开了。”44岁的高锋是一位70后“女儿奴”，11岁的女儿正在读五年级，正是长身体的时候。高锋非常疼爱女儿，尤其重视女儿的营养问题，而一年365天每天早起给女儿做营养餐，成了他生活中最重要的一部分。

“目前，我组建的社群已达100多人，在我的带动下，许多家长开始用心为孩子制作每一天的健康餐。每天早晨，我一打开微信群，都能看到家长们自豪地晒出色

香味俱全的健康早餐。”高锋说，正所谓“助人达己”，这让他收获满满，也更觉得这是一件非常有意义并且值得坚持的事情。

晒早餐，不仅带动家长们“拼厨艺”，更是帮助家长们“转理念”。高锋笑着说：“以前家长们只专注于孩子吃饱，现在他们更关注让孩子吃好。”

受到其他家长的鼓励，如今，高锋还定期开展“线下厨房”活动，邀请家长朋友们来到他的工作室共同制作美食。无水火锅、无油红烧肉、姜黄饮品……高锋还开发出不少新式健康餐，赢得了众多家长的点赞。

60后公益讲师：热衷健康讲座，推广慢病调养新方式

“对于普通老百姓而言，往往是当身体出现了酸、麻、晕、痛等症状后才去医院治疗。但等到出现这些症状，很可能已经处于慢性病的急性爆发期。而爆发前的预防阶段和治疗后的康复阶段都属于健康管理的内容。”不久前，57岁的国家高级营养师樊平受邀为民进南通崇川机关支部的会员作了一场健康主题讲座，令在场听众受益匪浅。

俗话说“三分治七分养”，“我所做的工作就是将关口前移，通过膳食搭配的方式，帮助老年人管理慢病、守护健康。”樊平坦言，自己也曾是“三高”人群之一。为了改善自己的

亚健康状况，早在2003年他就自学考取了国家高级营养师证书；2022年，又获得了中国营养学会颁发的营养健康顾问证书。这些年来，樊平在积极践行健康生活方式，让自己远离“三高”的同时，还在业余时间开展公益讲座，让自己掌握的保健知识惠及更多中老年人。

肿瘤化疗后要如何食补、糖尿病人平时吃饭要怎样搭配……“很多人都是听完我的公益讲座后加我的微信，再进一步咨询各自的健康问题。我一般会仔细翻阅他们的病历和体检报告后，再因人而异给出相应的健康建议。”近20年来，他每年都会受

邀深入社区、学校和相关企事业单位开设数十场健康公益讲座，分享自己的健康心得，收获了一大批“粉丝”。

“慢病管理是一个长期的系统工作，急不得，也急不来。”樊平说，人体是一个互通互联的系统，通过饮食对身体的调理不是一朝一夕就能立刻奏效；而营养素调理的原则，首先是足量，然后是适量，最后是少量。

“健康中国，营养先行。营养是健康的重要物质基础，合理营养事关全民健康。”樊平坦言，在营养科普这条道路上，他会一直坚持下去，让更多人成为家庭的“健康掌勺人”。

本报记者冯启榕 本报见习记者王怡