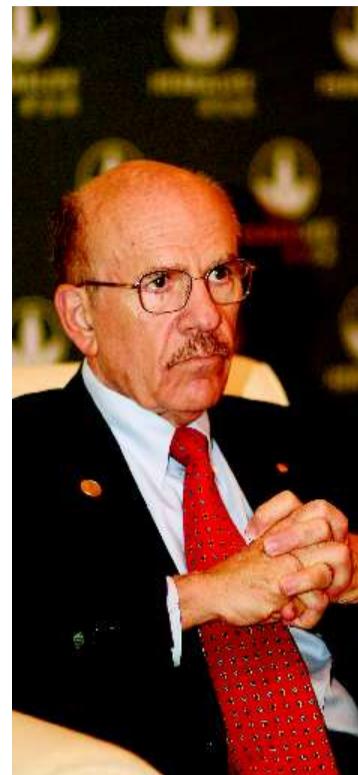


人物志



○人物简历

“伟哥之父”

伊格纳罗，男，1941年5月生于美国纽约市布鲁克林区，意大利人后裔。1966年获美国明尼苏达大学药理学博士学位，1979—1985年任图兰(Tulane)大学医学院药理学教授，1985年至今任加州大学洛杉矶分校药理学教授、药学院院长等职。因发现氧化氮是一种可以传递信息的气体，能够舒张血管从而有利于血液循环，对心血管系统产生益处，1998年伊格纳罗与美国药理学家罗伯·佛契哥特、费瑞·慕拉德共同荣获当年的诺贝尔医学奖。伊格纳罗的这一研究还促使了伟哥的研发，因此他又被称为“伟哥之父”。

“心血管疾病是一种生活方式疾病，如果你改变了生活方式，你就改变了疾病的出现几率，也就意味着你其实能够控制自己的命运。”

10月16日，在青岛香格里拉酒店，记者对话美国科学家路易斯·伊格纳罗博士，其间他不断向记者强调上述看法，并称人类90%的疾病是由不健康的生活方式而导致的。因此，他倡导培养良好的生活方式。

伊格纳罗博士于1998年获得诺贝尔医学奖后，选择与世界顶级营养品公司——康宝莱合作，担任该公司科学顾问，并致力于将诺贝尔奖成果转化产品，使更多人从中受益。那么，对于如何保持人类的健康，他有着怎样的见解？

九成疾病源于不健康生活方式

——对话1998年诺贝尔医学奖得主伊格纳罗博士

本报记者 郭静 姜萌

■“很抱歉，今天没有晨跑”

刚见到伊格纳罗博士，记者就抛出一个问题：听说您每天有晨跑的习惯，请问您今天跑了吗？

他脸上露出抱歉的表情表示，由于头一天到青岛的时间比较晚，时差还没倒过来，所以当天没有跑步。“但是我明天早上会跑的。”

伊格纳罗说，通常他每天会进行一个半小时的锻炼。但他同时强调，这要因人而异，比如他自身来说，感觉每天跑一个多小时不错，对于普通人，他建议每天至少跑20到30分钟。“只要适度就可以，锻炼的处方可以很小，比如步行、

瑜伽、慢跑等，或者你感兴趣的其他运动，只要坚持就好。”

对于很多人常常因为太忙而没时间锻炼的问题，伊格纳罗说：“其时间就像海绵里的水，只要挤就会有的。另外，也可以在意识上提醒自己，比如如果我犹豫不决的话，我会问自己，我生活中最重要的是什么？肯定是我本身，那么我把时间留给自己，然后再做别的事情。”

年近古稀的伊格纳罗看起来精神矍铄，身材精瘦而结实，他自称这跟他多年以来的锻炼有关。

“人类的疾病中，90%都是由

于现代人不健康的生活习惯所致。”他强调，不合理的膳食结构和缺乏运动，是两大致命的因素。“食物中过多的油、调味品以及过少的水分使得食物含有过高的脂肪，堵塞了毛孔和血管，成了疾病的诱因。同时，高速的生活节奏让人们失去了锻炼身体的时间，每天因为忙碌而产生了诸多借口逃避保持健康最有益的‘伙伴’——运动，使得抵抗力下降，产生疾病。”

“中国有句老话，叫身体是革命的本钱，但现代人很多都忘记了，这很令人遗憾。”

■“远离垃圾食品，补充定量营养剂”

在获得诺贝尔奖殊荣后，伊格纳罗在短短6年之后就把科学发现转化为产品，造福人类。

他觉得自己很幸运，“当然如果没有获得诺贝尔奖，也许我的研究成果不会如此受到重视，也就无法投入开发和生产。”

伊格纳罗回忆起当年开发产品的情景。“我虽然有了奖项，但是没有财力支持，也无法完成目标。后来我把自己的想法告诉了一些营养补充剂的公司，有一家公司很快做出回应，仅仅谈了一个小时就达成了共识，不到三个月后，就开始开发Niteworks的产品，并很快

把它推向市场。这家公司就是康宝莱。至今为止，我仍担任这家公司的科学顾问，帮助公司开发其他营养补充品。”

“让人体补充一定量的营养物质，尤其是L精氨酸和多种维生素，同时辅之以有氧运动，就会使人体接近一种比较和谐而完美的代谢状态，从而保持健康。”伊格纳罗说，自己多年以来一直服用营养补充剂，“这不是替公司做广告，这是我多年研究的发现，因为现代人中很多人的饮食结构不合理，大多数人不能摄入充足的营养成分，导致人体

所需的营养元素不均衡，所以补充营养剂是有道理的。”

“比如美国人喜欢吃垃圾食品，汉堡、薯条、炸鸡等，这种快餐侵害人体健康，因此美国70%的人患有心血管疾病，跟膳食结构很有关联。西式快餐正越来越多地侵入中国人生活，而这些是最不健康的食物。中国应该选择性吸取西方的文化，不能兼收并蓄。伊格纳罗说。

据介绍，近年来中国心脑血管病患者数量也直线上升，而在今后10年到20年间，还会有进一步上升的趋势。

■“告诉你最佳健康方程式”

谈起患病原因，伊格纳罗表示，不合理的膳食结构和缺乏运动，是两大致命因素。

在他看来，预防的重要性远大于治疗。“疾病完全可以扼杀在‘摇篮’里。”

“很多年轻人不相信中风等心脑血管疾病会发生在自己身上，但等到深受其害时，就追悔莫及了。”

“目前没有任何一种药物可以治愈心脑血管疾病。”伊格纳罗再三强调，要想不让疾病缠身，最好的办法就是养成良好的生活习惯。

“三个秘诀，适当运动、合理膳食和一定的营养补充剂，另外加上充足的睡眠。”他说，这个健康方程式看起来的确简单，但是要做到却很难。比如那些美味但却没有任何

营养的食品，对于很多人来说，仍然是挡不住的诱惑。目前，很多美国人已经意识到这个问题，“有不少人开始吃更有营养的中餐，每周至少吃一次。”

“科技进步的终极目标是造福人类。希望我的研究能帮助更多的人远离心脑血管疾病，得到他们渴望的健康。”伊格纳罗说。

○相关链接

血管年龄自测

- 最近情绪压抑 是 否
- 过于较真 是 否
- 爱吃方便食品及饼干、点心 是 否
- 偏食肉类 是 否
- 缺少体育锻炼 是 否
- 每天吸烟支数乘以年龄超过400 是 否
- 爬楼梯时胸痛 是 否
- 手足发凉、麻痹 是 否
- 经常丢三落四 是 否
- 血压高 是 否
- 胆固醇或血糖值高 是 否
- 亲属中有人死于脑卒中、心脏病 是 否

以上符合项越多血管年龄越高：符合项在0—4项者血管年龄尚属正常，符合5—7项者比生理年龄大10，达到8—12项者比生理年龄大20。血管年龄高出生理年龄10岁以上的人，患糖尿病、心脏病、脑中风的可能性较大。

(据《生命时报》)

中国一汽

优惠乐翻天 夏利等你开

购车节优惠最高3000元补贴
购车节最高5000元
夏利A+最低23900元起



中国一汽

经销商排名不分先后

渤海嘉盛	0531-61167058	山东北鲁	0535-5934007
山东领丰	0531-85322777	兰州恒隆	0931-53291717
济南华驰	0531-85130006	寿光北方	0536-5921792
山东泰和	0531-87812377	济宁泰龙	0537-2939000
吉奥中泰	0532-81770598	济宁华龙	0537-2935166
吉奥中泰达	0532-81150207	泰安东力	0538-5838595
吉奥嘉博	0532-85152166	菏泽东力	0530-5030001
济南天丰	0531-271400	滨州天丰	0543-381573
德州德鲁	0534-2703111	聊城恒通	0542-468156
山东圣达	0534-5049398	临汽通联通	0543-5337182
济南天航	0531-62219566	东营天丰	0546-2836666
烟台昌东	0535-6510100	巨野天丰	0539-5632191
龙口众力	0535-62248388	文登华通	0631-5638182
苏州华通	0536-29026668	杭州威格兰特	0571-56556409
烟台昌通	0535-72927388	黄岛天丰	0532-52710262
日照特利	0536-6161639	莱芜天丰	0534-515574
海丰通达	0536-6542222	日照天丰	0532-52710262
高密天丰	0536-2322929		