

■ 健康星闻

郭富城：每天保持适量运动



编写/王则 四大天王中，郭富城一直给人充满活力的感觉，他的活力来自于多变，在造型、舞蹈上不断推陈出新。对于保养之道也有自己的见解，把工作当成一种兴趣，就算忙到半夜，也不会觉得

累。

郭富城在饮食方面很有自己的原则，三餐均衡零食少吃，家人也常常炖些补身体的汤给他喝。郭富城说：“每个人每天的基本要求都不可以减少，有很多人吃素，觉得肉类多吃无益，我却觉得肉类、蔬菜、水果各有各的营养，缺一不可，完全吃素对本身的体力一定会有影响，所以我坚持饮食均衡，身体自然就会好，也不用担心会不会发胖的问题。”由于经常日夜颠倒工作，公司亦会定期煲各种各样的汤水给郭富城熬夜时喝：“我特别爱喝鲮鱼葛汤和莲藕猪骨汤，此间亦不时会食燕窝补补。我喝的老火汤虽然不是什么补汤，但葛和莲藕能去骨火、鲮鱼对皮肤好，饮完后能消除周身骨痛和疲劳。”据中医解释，鲮鱼暖中补胃，有助恢复肠胃的健康，尤其是常常熬夜伤脾的艺人就更适合饮用，而且价钱便宜。

郭富城自言十分注重健康，每日都要保持适量运动，用他的话讲就是不运动就会懒洋洋的，提不起精神工作。他家虽不及健身房设备完善，但简单的运动他都会保持，运动是郭富城保持体形的方式之一，他曾规定自己每天在健身房或户外运动两小时以上。在健身房，除了教练的指导，郭富城也摸索出了一种两天一轮的“线条健身”方法，利用健身设备让身体每一部分的肌肉都拉长、活化，因此他的肌肉看上去结实并有弹性。

为了能拥有更健美的体型，郭富城一般按下面的减肥菜单进行饮食安排：早餐吃无糖、加入脱脂奶的麦片，再加一支香蕉；下午及晚上分别吃一小碗饭，加上白米饭的青菜和鱼肉，一过晚上10时就不再进食，减肥期间尽可能不吃有油的食物。在减肥初期，如果实在感到饥饿，就吃一些纤维饼；为了补充营养，加速新陈代谢，他还吃一些鱼丸和水果。平常郭富城则按照营养师所开的餐单进行日常饮食，最重要多饮水。在做运动之后不要立即吃东西，一定要待三小时之后才吃少量食物，当然不要暴饮暴食。

孩子发烧要散热切忌捂

冬季气温低，也是小孩容易发病的一个季节。小孩子呼吸不畅了是不是重病呢？小孩突然高烧、丧失意识、昏迷却又来不及送医院，家长该怎么办？专家认为有没有重病，只要看孩子的外观、呼吸和循环系统怎样就可以判别出来。而且小孩发烧低于39摄氏度，不需要进行处理，只要观察就可以了。发烧时候，孩子需要散热，切忌把孩子捂出汗。

首先，外观上，看清晰度，孩子的运动与平常有没有差别。

其次，呼吸有无异常。观察呼吸声音及姿势，正常喘气是听不到声音的，只有睡得比较深的时候才会有深呼吸的声音。如果喘气出来的声音，像哨子一样，出声了，有的孩子还呻吟，这就是代表有问题。另外，正常人的呼吸是很规律的，如果呼吸动作很大，很费力，鼻翼扇

动、三凹征等，一会快一会慢，像哭一样的呼吸，吸两次呼一次，这都是有问题的。还有就是看孩子是否口唇青紫。

最后是循环系统，重点是看面色，皮肤颜色有无苍白。如果末梢循环不好，皮肤就会有花纹。另外要摸摸孩子的手脚，如果不一样，这也提示了病情重。面色苍白、皮肤花纹、头晕、乏力、胸闷、心前区痛、腹痛、昏厥等，说明心脏功能供血已经不足以脑袋用量了。消化系统的重症表现是严重腹痛，如果痛得动不了，这问题就严重了，要立即就医。还有就是频繁呕吐，可能是消化道问题也可能是全身问题或者也可能是头部问题。另外还有频繁腹泻或便血。语言障碍，说话不清楚了，胡言乱语，就代表孩子有病情。另外，精神意识障碍和运动障碍，比如说走路走不稳，瘫软无力等都代表小孩生

病了。小孩出现这些系统的重症，如果就医不方便，或者离医院远，没有能力尽快到医院，就要立即拨打120。

拨打120的时候也要注意，要告知位置、有效电话号码、发生什么事、孩子一般情况、已经给予患儿何种安全措施等。

发热有分度，低热为37.5—38度，中热是38.1—39摄氏度，高热是39.1—40.9摄氏度，超高热大于41摄氏度。孩子如果超过39摄氏度，那就是算高热了，41摄氏度是超高热。

需要注意的是，孩子发烧最禁忌的就是给孩子捂。发烧的时候一定不能捂汗，一定要散热，这是最重要的，并且注意他的保暖。

另外，可以在医生的指导下，用退烧药。一定不能用大人的药给孩子吃。大人的感冒药和小孩的成分不一样，会出现很严重的副作用。退烧药，最好是用平常医生推荐的药物，不要尝试用新药。

为自己的骨骼作“投资”

因为体内的骨量“银行”一样有收支和存储低限，所以科学家发现，人到中老年时是不是容易得骨质疏松，与骨骼发育成熟期达到的骨峰值、骨量的维持能力及随后的骨丢失率等因素有关。运动被发现对这几项都有好处。

骨峰值高如同存量富有的“银行”一样，可以用来“花销支出”的骨量也比较多。除了遗传

因素以外，骨量峰值和诸多后天因素有关，如营养、体育活动和生活方式等，其中积极运动被称为可以“投资自己的骨骼”。专家研究发现，在儿童期和青春期的等骨发育关键时期，好动的孩子比最不好动的孩子骨骼质量汲取多40%。即骨质疏松可以在十几岁时由运动来预防。

而“运动永远不迟”，专家还发现，运动还

可以帮助骨量维持和减少骨量丢失，研究也发现，中老年适量的运动和锻炼，不但可预防今后骨骼变得脆弱，还可以加强肌肉改善平衡能力，防止因跌倒引起骨折等意外。此外，研究还发现一些适当的负重运动和体力活动可以降低髋骨骨折的风险。不仅如此，骨折后的成功康复也依赖运动解决。当然，运动也并非多益善，太过超负荷或者强度大的运动可能导致老人骨折等。专家说，运动应定期定量，最好由专家根据个人情况开出适合的运动处方，尤其是老人。

专家支招狙击干燥

每到冬天，敏感的爱美女性们就如临大敌，开始“全副武装”，忙着为身体各部位挑选各种御燥、御寒的化妆品。的确，冬季干燥、寒冷的天气对皮肤伤害很大，出现干燥、干裂，甚至瘙痒、过敏等症状十分普遍。从医学的角度正确护肤十分重要。

洗脸水最好接近人体体温

“不建议在秋冬用热水洗脸。”专家说，普遍人群有一个误区：以“洗完脸后舒不舒服”来衡量对皮肤的保护程度。其实这是错的，过热的水温会洗掉皮肤上的油脂，而这些油脂是皮肤天然的保护层。保护力差了、油脂分泌少了，就容易导致水分缺失、加速皮肤老化，带来更严重的干燥、瘙痒。专家主张洗脸水的温度不要超过40摄氏度，即使要温水洗脸，最好接近人体体温，即37摄氏度~38摄氏度。

护肤品凡士林、甘油伤害大

润肤露是冬季必备的护肤品，但很多人在使用时也存在一定的误区。例如传统的凡士林、甘油等价格便宜而又见效较快的护肤品，其实对皮肤的伤害过大。

甘油的润肤原理是甘油可以吸收水分，让皮肤看起来更加滋润。但甘油涂在皮肤上不仅会吸收周围空气的水分，也会吸收走皮肤的水分，绝对不是护肤之道。凡士林则是一种粗矿物油，形成的油脂不容易渗进皮肤，而且很容易因为摩擦而掉落流失，这些护肤品因不刺激、价格便宜而广受欢迎，但建议干性皮肤、有遗传缺陷的人群，尽量不要用甘油、凡士林护肤。

药妆是一个比较安全、有效的润肤产品。药妆都需要经过一定的临床观察才能上市，尤其敏感的皮肤更适合用药妆。如果皮肤干燥程度严重或长期使用护肤品没效，建议可以看专业的皮肤科医生，在医生指导下用药。

糖尿病防治专刊——《糖尿病天地》

免费订阅

中华中医药学会《糖尿病天地》作为一本权威糖尿病杂志（刊号：CN11-5210/RISSN1672-7851），是国家卫生部门关于糖尿病知识教育、普及和糖尿病治疗资讯的专业杂志。现免费为全国糖友订阅，本杂志将详细介绍糖尿病人的饮食、运动、用药、国内外新科研成果等。

《糖尿病天地》刊登一种美国糖尿病的——“运糖疗法”GLUT，根本上区别于传统的“降糖疗法”，它实现糖尿病“用自己的糖治疗糖尿病”，无需住院、免受针药之苦。

南京尊然医药科技发展有限公司



订阅热线：
400-6470-047

■ 健康心理



你每天怎么起床？闹钟放床边，手机天天都定时，还是让家人每天早晨叫你？其实，起床也要讲究“心理学”，长期被粗暴或不恰当的方式叫醒，会影响身心健康。

在被叫醒的那一刻，大脑需要完成一系列复杂的转换：环境安全检查、潜意识切换、神经系统启动、四肢苏醒。当潜意识接收到“醒来”的指令后，会先检查一下周遭的环境是否安全，如果安全，潜意识就准备“下班”，意识逐渐控制大脑，所有神经系统开始启动，下令给四肢：伸展、坐起、揉眼睛、掀被子、下地……这个过程中，四肢也逐渐苏醒。整个过程都需要在安全的环境里，且需要一定时间。

如果我们每天经历的叫醒不适当，就会完全逆势而行。刺耳的闹钟，妈妈的反复催促，甚至家人洗漱的噪音，可谓“杀伤性叫醒”。突然被粗暴地叫醒，潜意识就会戛然而止，受到“惊吓”的记忆和感受很容易形成深层的惊恐，导致神经系统紊乱，小则令人起床后觉得迷迷糊糊，大则一天昏昏沉沉，头脑不清醒。长期被“杀伤性叫醒”的人，还有可能出现冲动易怒、情绪低落、反应迟缓、注意力涣散等问题。对于患有心血管疾病的中老年人，刺耳的闹钟或粗暴的叫醒方式还会诱发心脏病甚至中风的发作。

建议尝试以下方式叫醒家人：床头放一盏可调光的台灯，逐渐调亮台灯，开着它，悄悄走开即可。光线会唤醒人的视觉系统，由它传递信号给潜意识，叫醒脑部，启动四肢，这是一种最自然的醒来方式，既健康又有效；对于那些睡得较深，不容易被叫醒的人，可以轻抚他们的肢体，轻声温柔地呼唤叫醒；如果没有家人叫醒，需自己设置闹铃起床的话，建议下载一些舒缓的乐曲，如清脆的鸟叫、小溪潺潺的流水声，音量开小一些，听觉系统就会逐渐“唤醒”大脑。