

■ 健康星闻

杜汶泽：人生找到好太太



文/王则 香港艺人杜汶泽和田蕊妮是娱乐圈中一对模范夫妻，两人顺利地度过了七年之痒。杜汶泽出道以来身边美女萦绕，但他从不染桃色新闻，对妻子的忠

心也是娱乐圈中的佳话。家庭一直保持着幸福和谐。在一次媒体采访中，杜汶泽对他的婚姻秘诀——“招供”。

生气吵架，不回骂

杜汶泽和田蕊妮1999年开始在一起，刚拍拖的时候两人经常吵架，什么事情都有可能是导火索，“大家的性格都比较强，谁错都好，都不愿意自己先道歉。”吵架，生气，和好。再吵架。这么吵了好几年，杜汶泽突然觉得很闷。“当一件事重复了太多次之后，就会觉得太闷了。”但如果是要继续走下去呢？杜汶泽决定做些突破，把老婆当老板，“谁对谁错都无所谓，反正都不分开，就我错吧。人们一般从来不会跟老板吵架的嘛，他骂你，你都是好好好，都不会回骂。”让杜汶泽喜出望外的是，在他这么想了以后，杜太太反而很少跟他吵架了，“也挺奇怪的，最近这几年很少吵架，越来越少，有些事不知不觉就已经没事了。”

聚少离多，不查岗

夫妻俩都是艺人，聚少离多。杜汶泽工作繁忙，而且频频参与内地制作，所以经常用微博互通信息。两人怎么保持信任呢？答案是他和田蕊妮互不干涉。最赞的是，不仅彼此间没有束缚，杜汶泽常常合作的女星，后来也成了杜太太的朋友。比如薛凯琪，去年和他拍了四部戏，因为“她没拖拍，常跟着我们俩”，

最后连杜生日都是三人一起度过。这让杜汶泽非常得意，“其实这种关系也挺好的，我喜欢的女孩子她也喜欢我，也喜欢我太太，多好，太和谐了。”

合作不畅，不搭档

因为夫妻俩频繁互动，网友和粉丝们都很期待他们的大银幕合作。但杜汶泽却明确表示自己不太中意“夫妻档”。为什么感情这么好的两人却无法成为工作上的搭档呢？“因为她不喜欢看到我骂人。”杜汶泽搞笑地说。不过两人无法一起工作，还是可以一起讨论工作。杜汶泽称太太为“可以分享任何秘密的人”，称自己完全相信她。反过来她也是这样。“我们俩相信对方多过相信自己。”

微博传情

杜先生和杜太太在微博上旁若无人的肉麻劲头，叫网友惊羡，也让刘德华、薛凯琪等圈中人“受不了”。杜汶泽其实是有意为之，“还有人相信爱情吗？社会上已经有太多各种各样的仇恨了，如果没有具体的例子证明世界上还有爱的话，这个世界就太没意思了。很多人说我在微博上有很多互动很肉麻，但我觉得挺好的。我觉得自己能做的，就是尽量在社会上、网络上、朋友间，传达一个信息，就是这个世界上还有爱。”另一方面，因为杜汶泽和田蕊妮常常各忙各的，“我不在香港时微博发得特多，这样我太太在香港就能了解我在做什么。”

筷子传染胃病有理

定期消毒三月一换

近来，网上一篇名为《常使用筷子也会导致胃癌》的文章，引起了很多网友的关注，有些网友还互传一些研究资料说，中国、日本是胃癌的两个高发国家，其原因是使用筷子和共餐，可以传播幽门螺杆菌，而幽门螺杆菌是胃癌发病的一个因素。这些说法有道理吗？

筷子传染胃病有一定道理

中国、日本的确都是胃癌的高发国家，而且每年新发现的胃癌有近一半与幽门螺旋杆菌感染有关，幽门螺旋杆菌能破坏胃黏膜，释放毒素，导致胃炎、溃疡并致癌。但现在没有严格的大规模的流行病学调查表明，幽门螺杆菌就是通过饮食传播。

虽然没有相关的调查能明确说明幽门螺杆菌的传染途径，但幽门螺杆菌通过筷子传染有一定的可能性。

中国、日本的饮食比较常见共餐制，习惯使用筷子，而西方人则实行分餐制，习惯使用刀叉，因此有专家推测西方人很少患胃癌的原因和这个饮食习惯有关。

而且现在医学普遍的认识是，幽门螺杆菌喜在偏酸的环境中生存，它不会通过血液传染、空气传染，就很有可能是通过饮食传染，如唾液、筷子、碗。

筷子定期消毒三月换一次

虽然胃癌的发生是多种致癌因素共同作用的结果，比如胃幽门螺杆菌感染、进食腌制或熏烤食品和吸烟、酗酒都是引起胃癌的主要危险因素，但如果一旦发现感染了幽门螺杆菌，最好立即就医进行根除，并在医生指导下进行口服药物治疗。

此外，现在的家庭都是所有成员的筷子统一洗统一放，如果不彻底洗干净，没有完

全杀菌，那么很有可能所有的筷子都会被感染细菌。所以，为了安全起见，建议家庭养成使用公筷的良好卫生习惯，并定期对筷子消毒，木筷建议3个月更换一次。

形象代言人

海清

爱康国宾

360°健康全管理

爱康国宾，
我的选择！

夏季养生食谱

夏季多吃毛豆可降脂

夏季，各种新鲜的瓜果蔬菜集中上市，让大家常常忽略豆子的存在。其实，很多豆子也是在夏天成熟，且不同种类在营养上有所差别，对于夏季养生具有特殊作用。

毛豆是膳食纤维之王。毛豆既富含植物蛋白，钾、镁元素和B族维生素也特别丰富。更值得一提的是，嫩毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，是蔬菜里的纤维冠军，有助于控制血糖和血脂。此外，夏季吃毛豆还能预防因为大量出汗和食欲不振造成的营养不良、中暑等情况。毛豆可直接带皮煮着吃，也可用来炒着吃，如毛豆炒鸡丁。

夏日游泳可别游出“游泳肩”

炎炎夏日，最清凉的运动莫过于游泳。然而，专家提醒，不管是游泳达人还是新手，游泳时都要悠着点，避免患上“游泳肩”。

游泳对腰椎、颈椎及背部肌肉的锻炼有积极作用，然而，过度游泳对肩部的损伤较大，容易造成“游泳肩”。专家称“游泳肩”是游泳时肩部过度运动所致的肩部损伤，学名是“肩关节撞击综合征”，包括肩关节盂唇结构损伤、肌腱（肱二头肌、长头肌腱）损伤以及与此相关的肩关节功能紊乱，其实质是一种肩部软组织（腱、肌肉、韧带）的慢性发炎。在游泳时，上臂旋转外展但又受到水的阻力，对肩部的压力很大，无论哪种泳姿，游泳的时间过长或者游泳的姿势与方法不正确，都会让肩袖处于过度运动状态。“尤其是仰泳、蝶泳、自由泳等姿势，拍击水面时发生肩袖的急慢性损伤都很常见，如用力过度甚至导致肩袖撕

裂。而肩峰先天畸形者，游泳时间过长或动作过猛也会加重对肩峰的撞击，从而导致肩袖损伤。

“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛，包括静息痛、运动痛及夜间痛以及活动障碍等。具体来说，急性损伤时表现为肩部剧痛，肩部的外展能力减退；慢性损伤时，肩部隐隐作痛，肩部外展时疼痛，外展受限。

一般来讲，如果游泳结束后觉得疲乏，那是肌肉疲劳，休息数日即可消失。但如果出现肩部持续疼痛，应到医院骨科检查，明确诊断。一旦诊断为“游泳肩”，则要接受专科医生的治疗。在疼痛减轻或炎症逐渐消退后，还需要在医生指导下做一些肩部的恢复性活动。但在恢复期间不要急于去游泳，在日常生活中也要避免提举重物。

吃果粒酸奶不如吃新鲜水果

每天饮用一定量的酸奶，不但能加速胃肠蠕动，有益肠道健康，还能补充钙质，预防骨质疏松。可如今市面上酸奶种类繁多，到底哪种更好呢？

选择低温冷柜的产品。很多超市搞促销活动，将酸奶直接置于常温下出售。然而，在这种储存条件下，酸奶中的乳酸菌活性会降低，而且里面可能存在的杂菌也会生长，从而导致酸奶变质。在购买酸奶时，一定要用手感受一下其温度，若感觉不到凉意，就不要买。

选择蛋白质含量≥2.3%的产品。市面上很多带有酸奶字样的产品仅仅是酸奶口味的饮料，并不具有酸奶的保健价值。真正的酸奶蛋白质含量通常在2.3%~2.8%之间。此外，酸奶的脂肪含量高则饱腹感强，因此对于儿童少年和青年人来说，只要没有肥胖症，无须顾虑其脂肪含量。高血脂的中老年人可以选择低脂酸奶。不加糖的酸奶升高血糖非常缓慢，因此糖尿病人也可食用酸奶，但应选择无糖酸奶。

优选没有香精和色素的纯酸奶。现在酸奶口味和颜色多样，除了因为添加水果或果酱外，很大一部分功劳都来自香精和色素。不要给儿童选购此类酸奶，健康的成人也要尽量少喝。从果粒酸奶中摄取水果营养不太现实，还不如抽几分钟时间吃个新鲜水果。

买益生菌酸奶要选有活菌数的。从菌种上来说，现在酸奶主要分为益生菌酸奶和普通酸奶。益生菌酸奶除了具有普通酸奶的营养价值外，其中含有的活性乳酸菌还有利于调节人体肠道微生物的平衡。但益生菌一定要达到足够的活菌数，才能起到足够的保健作用。从研究报告来看，益生菌的数量要达到10⁶甚至10⁸以上，才能有足够的保健活性。现在，并不是所有的益生菌酸奶都会标明其益生菌数量，消费者在选择时要特别留意。

爱康国宾健康体检管理集团

021-962296

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号

电话：62473737

沪医广[2012]第08-30-C300号 自2012年8月30日至2013年8月29日止

上海望族国宾医疗中心

地址：虹桥路788号名都城76号5-6层

电话：64066999

沪医广[2012]第11-25-C380号 自2012年11月25日至2013年11月24日止

上海爱康国宾名门诊部

地址：浦东大道2554-1号三楼

电话：58717750

沪医广[2013]第05-14-C153号 自2013年5月14日至2014年5月13日止

上海爱康国宾人门诊部

地址：国宾路36号万达商业广场B座5楼

电话：33620692 33620666

沪医广[2013]第01-31-C16号 自2013年1月31日至2014年1月30日止

上海爱康国宾福康门诊部

地址：定西路1018号第二层

电话：62360731 62250066

沪医广[2012]第11-25-C377号 自2012年11月25日至2013年11月24日止

上海爱康国宾蓝十字门诊部

地址：浦东新区商城路1900号1-2楼

电话：51351118

沪医广[2012]第10-22-C349号 自2012年10月22日至2013年10月21日止

更多……