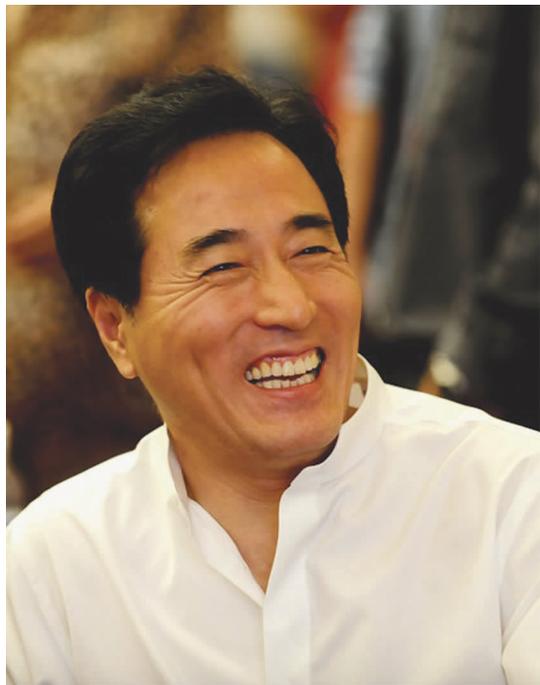


健康星闻

# 杨立新：过好健康的春夏秋冬



文/摄 祝天泽 最近在东视热播剧《我家的春夏秋冬》中饰演上海“老克勒”珠宝鉴定师的杨立新是北京人艺的老戏骨，这个有30多年戏龄的老艺术家，虽然是北方人，但对上海的生活十分熟悉，用精湛的演技，把对爱情的甜酸苦辣演绎得相当精彩，赢得了上海广大观众的认可。杨立新演艺成绩斐然，他演过上百部话剧、影视剧，如《茶馆》、《雷雨》、《天下第一楼》、《我爱我家》、《楚汉传奇》、《漕运码头》、《第一书记》等，在这些剧中均有出色的表演。

杨立新是位相当重视自身保健的演员。他说：我们文艺队伍中有一批相当优秀人材，如傅彪、高秀敏等，他们原本可以向社会奉献更多的艺术精品。但由于忽视健康，痼疾缠身，以致英年早逝太可惜了。我们要加强自我保健意识，付诸行动，不能再重蹈他们覆辙了！杨立新在中学时就是个体育积极分子，爱好长跑，1500米、3000米距离均不在话下，这个情结一直延续至今。从20多年前开始，他每周4—5次锻炼，每次跑步50分钟，常跑得汗湿衣衫。长期的跑步带来好处是不言而喻的。

杨立新的身体很健壮，不管舞台上跌打滚爬，还是昼夜拍戏连轴转，他都能扛得住！

在生活上杨立新还养成了许多好习惯：饮食上注意合理，不挑食，不偏食，不暴饮暴食，菜肴力求清淡，每餐不过饱；平时注意多喝水，不憋尿憋便；合理安排一天的生活，注意劳逸结合，做到一张一弛；不管工作中、生活上出现什么困难、挫折，人际间有何纠结，始终保持乐观、向上、豁达的心态。“习惯伴终身。好习惯是‘健康的银行’，坏习惯是‘健康的监狱’。播种好习惯收获的是健康和长寿，播种坏习惯，收获的是疾病与短命。良好的生活习惯太重要了。”杨立新说。

杨立新多才多艺，他会唱京剧、越剧、二人转，还会京韵大鼓、说评书。遇到朋友聚会，他常会露一手，引得大家纷纷喝彩。烹调也是他的拿手好戏，煎蒸爆炒他样样都会，技艺出众。有朋自远方来，他会亲自掌勺，烧得一手好菜招待。杨立新说：生活是五彩缤纷的，每天听到笑声，大家高高兴兴的，这才是我们向往和追求的。

## 孩子心理压抑时的4个信号

如果孩子不善于表达自己的情绪，父母需要耐心引导，也应给予时间让其慢慢说出内心的感受，这个时候父母的关心和支持很重要。对于不易接纳孩子负面情绪的父母，需在认同孩子情绪方面作出改善。

### 1、拒绝吃饭

专家提醒，家长要注意孩子的饮食。如果出现厌食现象，可能是孩子的情绪出了问题，家长应认真对待。如果对此忽视，就有可能发展成饮食节律紊乱。作为父母，此时千万不要强迫孩子吃饭，而是应该经常改变饭菜的种类，鼓励孩子帮你做饭，帮你准备他爱吃的饭菜。如果他在饮食方面的不良倾向持续很长时间或体重减轻很多，应及时看医生。

### 2、说谎和撒谎

5岁左右的学龄前儿童有时会撒谎，但他们通常并不知道他们行为的后果。大一点的孩子在已经能够分清真假的情况下也会撒谎，这大多数是因为他们受到很多的压力。如果你的孩子听到你吹嘘自己停车没付费，或撒谎以避开工作会议，你要小心自己在树立坏榜样。最好把诚实的重要性和说谎的后果讲给孩子听。如果说谎已成了他的一种习惯，你就应该带他去心理医生了。

### 3、攻击性行为

每个人都知道咿呀学语的孩子也会发脾气，但这些行为总是古怪的。语言能力有限的儿童，减轻压力的唯一方式就是咬、激怒或欺负他的玩伴。造成这种行为的原因虽然和电视上的暴力情景不无关系，但孩子的愤怒更可能源于心情压抑，这就是说，你应该尽量少一点地告诉他做什么以及如何做，否则只能增加他的压力，因为孩子需要无忧无虑地玩耍，做自己想做的事。

### 4、过度忧虑

孩子看到电视里飓风灾难的报道后而害怕飓风是情理之中的事。同样，学生害怕临近的考试也是正常的。但如果他们害怕所有的人和事就不正常了，他们越感到软弱无助，害怕的东西就越多。

## 冬季养生，萝卜与人参同吃可减轻副作用

本周日是冬至，这几天，老中医们纷纷忙着开冬季养生方。然而，在众多中医眼里，养生的食物就在身边，萝卜就是一个“全科医生”。

据介绍，萝卜中维生素的含量高出苹果5—8倍，并含有锰、钙、硼等微量元素。据文献记载，萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可增强机体的免疫力，并能抑制肿瘤细胞的生长。

中医指出，萝卜可以降低血

脂，软化血管，稳定血压，预防冠心病、动脉硬化和胆石症等疾病。萝卜的子、叶和根也都是良好的药物，比如，萝卜子可以治疗老年人咳嗽气喘，痰多痰稠，《贵州民间方药集》还称萝卜根“煮水可治冻疮，洗脚可减少脚汗”。可见，萝卜浑身是宝，而如何吃萝卜，是有讲究的。

吃人参不能吃萝卜？一直以来，萝卜与人参的关系都是医学界争论的焦点。中医认为，《本草

求真》中有萝卜“解附子毒”的记载，但无“解人参”的记载。《本草新编》虽然认为“萝卜子专解人参”，但又认为，胸闷胃胀气喘的患者，服用人参时加入少量萝卜子，反而能增强疗效：“人参得萝卜子，其功效更神。”如此看来，萝卜子的“解”，不是减弱人参的补气作用，而是减轻人参的副作用。值得注意的是，萝卜中所含的钙，98%在皮内，需要补钙时，吃萝卜最好带皮，提倡“吃萝卜不削萝卜皮”。

另外，萝卜不可与橘子等水果同吃，因为橘子、苹果、葡萄等水果中的类黄酮在肠道内经细菌分解，会使吃下去的萝卜产生一种抑制甲状腺作用的硫氰酸，进而诱发甲状腺肿大。而且，萝卜最好不要与胡萝卜一起食用，萝卜为十字科植物，胡萝卜为伞形科植物，胡萝卜和萝卜放在一起，会导致其中一种营养价值降低，而且胡萝卜中含有的分解酶，会破坏萝卜中的维生素C。

## 冬季小儿咳嗽可推拿辅助

小儿咳嗽是较为常见的一种病症，秋冬季尤为多见，如不及时治疗，可能发展为支气管炎及哮喘等。中医学认为，咳嗽有外感和内伤之别。其中，内伤咳嗽常见久咳不愈，身微热，咳嗽痰多，或干咳少痰，食欲不振，神疲乏力及形体消瘦等症。治疗宜健脾益肺，化痰止咳。

### 四种推拿手法

临床实践表明，推拿手法治疗小儿内伤咳嗽疗效可靠，大家不妨一试。

手法一：补肺金、补脾土。肺

金穴位于无名指末节螺纹面。操作时，推拿者以拇指螺纹面旋推患儿此穴约100至300次。此法具补肺气之效，适用于虚性咳嗽、自汗、盗汗等症，并常与补脾土（大拇指螺纹面）合用。

手法二：运内八卦。内八卦穴位于手掌面，以掌心为圆心，从圆心至中指根横纹2/3为半径作圆周运动。操作时，推拿者以拇指顺时针推动约100至500次。此法具宽胸理气，止咳化痰，行滞消食之效，适用于痰结喘咳、乳食内伤等症。

手法三：揉中脘。中脘穴位于前正中线脐上4寸处。操作时，患儿仰卧，推拿者以掌根揉此穴约100至200次。此法具健脾和胃，消食和中之效，适用于脾胃升降失调所致痰多、呃逆、腹胀、腹痛等症。

手法四：揉乳旁。乳旁穴位于乳头外旁开0.2寸。操作时，患儿仰卧，推拿者以拇指螺纹面或掌根揉两侧此穴30至50次。此法具宽胸理气，止咳化痰之效，适用于治疗胸闷、咳嗽、痰鸣、呕吐等症。

### 日常调理宜忌

首先，饮食方面，宜清淡、温和、易消化食物，忌辛辣、生冷及油腻之品。其次，要保证一定的湿度与湿度；定时开窗，通风换气；随时增减衣物，不要太捂，也不能受冻。此外，可适当多做些运动，以增强孩子体质，提高抗病能力。

专家强调，小孩病情变化较快，一定要及时就医，对症治疗。另外，不要一感冒咳嗽就使用抗生素。很多孩子使用抗生素过多，感冒发病的周期虽然减短，但发病次数却随之增加。此时，不妨尝试中医治疗，运用扶正固表、疏风宣肺或清热解毒等多种辨证治疗手段以提高孩子的免疫力，从而避免再次感冒咳嗽。

## 教你正确使用眼药水

眼药水是家庭常备药之一，有润滑类、抗菌类、皮质类固醇激素类、治疗青光眼或白内障等不同种类。然而，近期一项实验表明，每十个人里可能只有一人懂得并严格遵守正确使用眼药水的方法。比如使用眼药水前没有正确洗手、一次性滴入过多药水，导致眼睛无法吸收、同时使用两种或两种以上眼药水时，间隔时间不够长等错误用法，都有可能致眼部感染或药效降低。

正确的做法是：1. 上眼药水前用肥皂洗手杀菌；2. 对于新打开或长久不用的眼药水，最好在水池里进行试滴。以保证瓶口无堵塞，以及让自己熟悉挤出眼药水所需最小的力度；3. 确保在以下滴入过程中，瓶口不触及眼部，以防眼部细菌顺而转到药水瓶；5. 药水滴入后，闭眼2—3分钟，让药水吸收。期间可以闭着眼并上下左右转动眼球，但请不要睁眼、眨眼、或揉眼睛。6. 用食指轻轻按压眼角内侧30秒左右（泪点）以防全身吸收，减小副作用的可能。7. 眼药水使用完毕后记得再仔细洗一次手，以去除在手上的残留药品。

需要注意的是，如果需要使一滴以上的剂量，或一种以上药水，建议分多次进行，每次间隔5分钟；如果需要同时使用眼药水和眼药膏，则先眼药水，5分钟后上眼药膏；使用眼药水或眼药膏时不可佩戴隐形眼镜；不要用手触碰瓶口，以保持瓶口干净；很多眼药产品有很严格的有效期，过期药品请勿使用。

## 按摩落枕穴治落枕防颈椎病

寒冷冬季，睡觉时一不注意不仅会受凉感冒，还有可能引发落枕。那么，该如何防治落枕呢？

### 按摩落枕穴缓解落枕痛苦

日常生活中，很多人常常一觉醒来就觉得脖子异常疼痛，这有可能是落枕了，下面介绍一种简便的自我按摩治疗法。只要找准落枕穴，轻松缓解落枕痛苦。

位置：落枕穴在手背侧，当第二、第三掌骨之间，掌指关节后约1厘米处。用手指朝手腕方向触

摸，从骨和骨变狭的手指尽头之处起，大约一指宽的距离上，一压，有强烈压痛之处。

方法：用拇指的指尖切压揉按落枕侧的“落枕穴”，并同时活动被切压手的手指，以加强穴位的指压感觉。按摩手部的同时，缓慢活动颈部：将头稍向前伸，由前方缓缓缩下去，使下颌向胸骨上窝靠近，颈部肌肉保持松弛，然后将头轻轻缓慢地左右转动，幅度由小逐渐加大，并将颈部逐渐伸直到正常位置。转动时以基本不出现疼痛的最大幅度为限。

功效：约5—10分钟，疼痛则可明显缓解。这个方法既能治疗落枕，又能预防颈椎病。另外也能缓解手臂痛和胃痛。

### 天冷易落枕 睡觉注意颈部保暖

冬天气候寒冷，夜里温度相对较低，人们在熟睡后常常会把脖子和肩膀露在外面，导致肩部、颈部血管收缩，血液循环不畅，肌肉发生痉挛，造成落枕。因此，冬天睡觉时，除了盖好被子外，还可以在脖子上裹条毛巾，这样能有效预防颈肩外露受风导致的落

枕。与此同时，还要经常活动脖子和肩部，最好的方法是：两手交叉置于脑后，头和手向相反的方向用力，这样可以锻炼颈部肌肉，减少肌肉痉挛的几率。枕头的高低要适当，和自己的拳头立在颈后的高度差不多，尽量使头、颈、肩保持同一水平线。

### 频繁落枕当心颈椎病

如果落枕了，先躺在床上不要乱动，让肌肉慢慢恢复，也可以用毛巾热敷。但如果疼痛超过24小时或出现手脚麻等症状，最好及时去医院。需要提醒的是，如果落枕频繁发生，或同时伴有头晕、手指发麻、手臂发沉等症状，则很可能是由颈椎病诱发的经常性落枕，需要尽早到医院诊治。