

健康星闻

姜文：健康是一种正能量



文/摄 祝天泽 他是中国影视界的大腕,以出色演技荣获影帝称号;自编自导的处女作《阳光灿烂的日子》被《时代周刊》评为1995 年度“全世界十大最佳电影”之首。他是

全球华人圈里最富实力的演员之一，饰演过各种角色，令人叫绝。他就是大名鼎鼎的中国电影演员姜文。谈到健康，这位有近 30 年从业经验的著名电影表演艺术家说：健康是一种正能量，它影响着你的工作、学习、事业、家庭、孩子，是人生最重要的，千万忽视不得！

姜文 1961 年 1 月出生在唐山。父亲是部队军官，曾参加过抗美援朝战斗。母亲是位音乐教师。姜文在读中学时认识了好友英达，由于常到他家去玩，受其父亲、著名话剧表演艺术家英若诚影响，渐渐喜欢上表演。后来中学毕业考取中央戏剧学院表演专业。24 岁时即凭借在《芙蓉镇》中的表演获得 1987 年大众电影百花奖最佳男演员，之后的一系列作品也都产生较大的反响，包括获得 1988 年柏林国际电影节金熊奖的《红高粱》、获得 1993 年中国电影金鹰奖的《北京人在纽约》等。作为导演的姜文亦获得较多肯定，《太阳照常升起》被美国专业电影杂志《好莱坞报道》评价为“电影精品、大师之作”。他在作品中比较善于使用黑色幽默，如《鬼子来了》、《让子弹飞》等，这种特质逐渐成为其电影作品的符号，被业内及观众们所认可。妻子周韵也是位影视演员，结为伉俪后两人十分恩爱。

姜文是个健身迷。在中学、大学时喜欢球类，从业后则喜欢练运动器材、玩哑铃。赴剧组拍戏遇到同行，姜文常会谈起他的健身之道，甚至会自豪地露出臂膀，展示他的发达肌肉。在他看来，男子汉就应该与体育运动结缘。在各项运动中姜文最爱骑马，谈到骑马的好处，姜文说：骑马是一项集休闲、娱乐、健

身、康复于一体的高雅运动，素有“运动之王”之称。放马驰骋于青山绿水之间，听亢奋的马蹄声，领略大自然的野趣和博大，挥去一身的疲劳，换得的是充沛的体能和精力。“据有关资料记载，骑马十分钟相当于按摩一万次，骑马半小时，相当于打一场激烈的篮球赛所消耗的体能。常骑马可治疗神经衰弱、失眠症、抑郁症、消化不良、肠胃胀气、反应迟缓、性欲低下等多种疾病。因此在欧洲，越来越多的医疗康复机构与马术俱乐部‘联姻’，进行马术康复治疗。”

姜文不仅自己爱骑马，还教著名影视演员陈坤、胡兵、廖凡、邵兵、张默骑，在他的带教下，这些演员马术水平都有很大提高，有的还成为骑马能手。

在家庭教育中姜文也很重视体育锻炼。每次带两个孩子赴外地拍戏，姜文经常带着他们出去转悠，不走到两个儿子气喘吁吁、大汗淋漓不停下。孩子的潜力是无穷的，从最初的走几百米就叫苦叫累，到一个月后，两个儿子一左一右牵着姜文的手，一口气走上 3000 米，粗气都不喘。每天坚持锻炼，两个孩子的身体逐渐结实起来。

姜文还爱吃坚果，有时来剧组会带着许多坚果来，分发给同行，让大家分享。他说：“坚果是个好东西，曾被美国《时代》杂志评选为现代人十大营养食品之一。它含有较高的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、氨基酸、各种维生素、钙、磷、铁、锌的含量也不少，有美肤、健脑、保护心脑血管健康、抗衰老等作用。我常吃，受益匪浅！”

适当吃点凉 一冬保健康

冬天老人都爱吃点热乎的，但其实，适当吃点“凉”，不但有助肠胃进行耐寒锻炼，还有一定的保健功效。

冬季空气干燥，加上老人活动量会相应减少，容易造成体内积热不能适时散发。根据内热所在的部位不同，常有不同的临床表现，如上焦蕴热者可表现为上呼吸道感染、咽喉炎、扁桃腺炎、口腔黏膜溃疡等；中焦蕴热者可

表现为舌苔厚、尿黄、便秘、口渴等；下焦蕴热者常可诱发或加重膀胱炎、痔疮等。

吃“冷食”不但能增强胃、肠功能，对胃、肠进行耐寒锻炼，还能使人体从内部降温。冷食可刺激机体的免疫系统，从而增强机体免疫功能。但冬天的冷不是“冰镇”，而是将“冷”的最低温度设在“手摸着不是冰凉的”这种感觉。

最简单的冬季保健“冷饮”

就是凉白开。冬季经常饮用凉开水，能促进新陈代谢，增加血红蛋白量，提高人体免疫机能，有预防感冒、咽喉炎和其他皮肤病之效。特别是清晨起床空腹饮杯凉开水，对人体各器官进行“内部洗涤”，有助于当天食物的吸收，又可防治便秘。此外，也可以吃点凉拌菜，如拍黄瓜、凉拌木耳等，既爽口又增加食欲。

但冷食只能起到带走体内一

部分热量的作用，治标不治本，所以冬季还应适量吃些“凉性”食品，如鸭肉、白萝卜等。这些食物最好和温性食物搭配吃，比如牛肉属于温性食物，炖的时候加点白萝卜，就是很好的凉热搭配。

此外，在冬天干燥的气候下，常用红枣、枸杞等食物滋补的老人，吃多了很容易上火，加进点凉性的荷叶，滋补的效果会更好。食物是凉性的，但如果热着吃，意想不到的养生效果，比如南方很有名的糯米藕，就有很好的养阴作用。

背部按摩自己做

大部分人都有这样的体会：脖子发酸，用手抓抓后颈会很舒服；如遇腰酸背痛，用拳头捶几下后背也管用。为什么这些小动作会有这样的效果？

在中医看来，人的背部有两条大经脉，其上分布着一些重要穴位，当相应内脏出现病变时，就会在这些穴位表现出来。如果能在身体没有感觉痛时就按压穴位，将有保健之效。由于针灸理论中有“宁失其穴，勿失其经”的说法，所以，人们可以不知穴位的确切位置，只要按压经脉大概位置就可以了。因此，作为日常

保健，建议可以试试背赠门框法。

先用背部正中的脊椎骨（即督脉）对准门楼，向门框上轻轻挤压，并上下轻度蹭动，每分钟大约做 20 下，尽量把整个脊柱都挤压一遍。在上下蹭动时如发现一处特别痛，可在此处做左右轻度晃动，并连续几天在此处由轻到重地按压。在脊柱两旁各 1.5 和 3 寸处重复上述动作。只要持之以恒，就将体现出一定的保健效果。需要注意的是，颈部最好改用手按压；如压痛点长时间不消失，需到医院进一步检查确诊。



从饮食着手去除便秘

大多数人的日常生活习惯并不规律和健康，许多人都有便秘困扰，肥胖问题也越来越严重。体内的废物聚积得多了，不仅让我们离减肥目标越来越远，连脸色都变得差了。所以，对于健康减肥而言，抓住日常时机排毒，调整饮食习惯是非常重要的。

粗粮水果排毒法，促进肠蠕动，防止便秘

粗粮丰富的膳食纤维和水果中丰富的纤维素都能促进脂肪分解，加速新陈代谢，而且本身都有着美味低热量的特点，是

健康减肥的有利助手。

控制食欲高手：糙米。许多人不喜欢吃糙米，觉得口感太差，可是糙米却是绝佳的减肥食品噢！除了具有强力的清肠效果外，糙米的血糖指数低，吃了很容易有饱腹的感觉，帮你抑制食欲。

最美味粗粮：地瓜。和糙米不同，地瓜可是许多美眉的最爱，它口感松软，入口即化，清甜可口。除了有助肠胃活动外，它所含的热量仅仅是同等分量馒头的一半。需要注意的是，不能吃太多，吃多了会造成消化不良。

瘦身粗粮王牌：玉米。玉米

是最常见的粗粮了，它所含有的粗纤维是精米、精面的 4-10 倍，多吃能帮你加快废物排出，而且玉米浑身是宝，就连玉米须都有着利尿促代谢的作用。玉米还有着丰富的钙、硒、维生素 E 等营养物质。

而吃水果减肥时，大家只要记得挑含糖量较低的水果就可以了，奇异果、苹果、柠檬、番茄等都是很好的减肥水果，相比较之下，西瓜、芒果、荔枝等水果的减肥功效就非常小了。需要注意的是：平常的饮食中，注意将粗粮和水果结合在一起食用，注意食物的营

养搭配，比如早上吃糙米粥+香蕉+鸡蛋，中午吃玉米+苹果+蔬菜+肉类……

柠檬水排毒法，每早空腹喝一大杯柠檬水，排毒减肥助美容

我们都知道，柠檬富含维生素 C，帮助人体排出毒素，还能冲淡想吃的欲望，瘦身减肥效果好。可以直接食用鲜柠檬的汁水。用一些辅助工具挤压出鲜柠檬的汁水，加入适量的矿泉水就行了，想要口感好一点，再加一点点的糖也是可以的。也可把鲜柠檬切片，新鲜柠檬切片后，把它泡在温水或是凉水中，直接喝。随处可见的干柠檬片也能用来减肥，用热水冲泡就行，而且泡好的柠檬水感觉特别清香。

春运路上 健康问题巧处理

在旅途中，难免会有小疾病发生：有人因食用不洁饭菜或便携食品，造成肠胃不适，出现腹泻；有人因不适应乘车环境造成过敏；还有人由于抵抗力较弱，患上流行性感冒。对于春运旅途中的易患疾病，除了随身携带相应常用药外，还可以学一些处理方法。

腹泻 喝乌梅茶可防腹泻

人在旅途，最不容易解决的莫过于“上厕所”了，尤其是人山人海的春运期间，想排除重重障碍快速觅到厕所绝非易事。因此，我们在出行之前不仅要注意饮食健康，还要记得携带肠胃治疗药物。

带上一些藿香正气水、整肠丸、保济丸，基本可以对付因着凉、消化不良等引起的非感染性腹泻；对于轻微的感染性腹泻，可以选择盐酸黄连素片，而重型的感染性腹泻就要求助于诺氟沙星胶囊等抗生素了。不过，藿香正气水含有酒精成分，开车人士不要服用。

小贴士：取乌梅 15 克，加水 1500 毫升，煎至 1000 毫升，加适量糖，每天当茶饮。

晕车 晕车药在上车前服下

预防晕车应该在出发前保证充足的睡眠和休息。症状较重者应提前半小时服用晕车药，并在乘车时尽量减少头部活动，避免看窗外快速移动的景物。轻度晕车也可以试着用牙签点刺双手的劳宫穴。目前市场上的晕车药有口服晕车药、晕车贴片等，其中最为有效的就是服用晕车药。晕车药的药效持续时间各有不同，有的可持续 4 至 5 小时，有的可达 12 小时以上。

小贴士：在乘车前 20~30 分钟，将鲜生姜切成两毫米左右的薄片，面积为 5 分钱硬币大小，然后将姜片覆盖在肚脐上，并使用外用伤湿止痛膏或医用胶布固定。若乘车时间超过 10 小时，可中途更换一次。

过敏 抗过敏药随身携带

春运期间过敏体质的人容易患上“异地过敏”，即久住一个地方，突然迁往新的住地，因生物性或化学性的致敏因素而引起的过敏。过敏者大多会在脚上、小腿上起一些小疙瘩或水泡且奇痒。有时不注意抓破了，还会引起感染。这时应该带一些扑尔敏等抗过敏药。

目前常用的抗过敏药主要有抗组织胺类、过敏反应介质阻滞剂及皮脂腺激素类和钙剂。

小贴士：尽可能增加所在环境的通风排气，并加强座椅、卧铺等的清洁，戴上口罩、穿长袖衣服，有助于避免吸入或者皮肤接触到过敏源。

航空性中耳炎 多作吞咽、咀嚼动作

气压创伤性中耳炎是由于咽鼓管通气功能未能适应环境气压的急剧变化引起的，可在航空时发生，也可在潜水作业时出现。当飞机上升或降落时，机舱内的大气压力随着海拔高度而发生相应的变化，中耳腔内的气体体积也就随之增大或变小。一般在耳咽管通气功能良好的情况下，飞机在升降时，通过耳咽管的调节可保持鼓膜内外压力平衡，此时可有短暂的耳胀感或轻微的听力障碍症状，但不会造成中耳部损伤。如果中耳腔内外压力长时间不平衡，就会导致气压创伤性中耳炎，产生各种症状。

小贴士：咽鼓管功能异常者尽量不要乘坐飞机。如果要乘飞机，在乘飞机前应用麻黄素滴鼻以减轻咽鼓管口黏膜肿胀；在飞机下降时，多作吞咽、咀嚼、打哈欠等动作，或闭嘴捏鼻鼓气调节鼓室内外气压。飞机着陆后如出现耳鸣、耳闷、听力下降等情况，可自己作捏鼻鼓气动作，当咽鼓管开放，鼓室内外气压平衡后，症状可以得到缓解。

除了飞机，动车和高铁在加速的时候，一些乘客也会有耳鸣的感觉，这时可以用双手的食指或拇指将双侧耳朵塞住，或反复做吞咽动作几次，一般都可缓解。