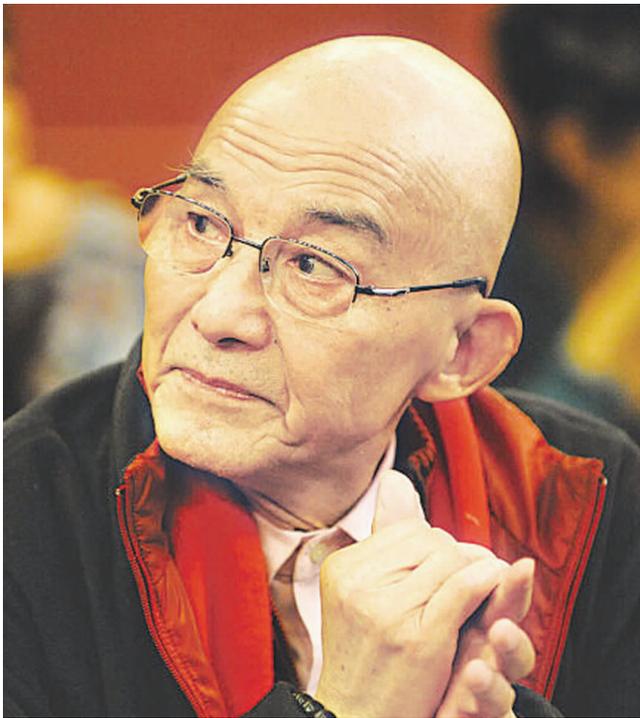


健康星闻

游本昌：自创“游氏按摩法”



文/祝天泽 “鞋儿破，帽儿破，身上的袈裟破……”每当人们听到这欢快而熟悉的旋律时，人们就会想起著名影视演员游本昌在电视剧《济公》中诙谐

自如、妙趣横生的表演。不久前，笔者赴北京采访，与这位享誉海内外艺术家一晤。游先生面色红润，精神矍铄，身板硬朗，说起话来神采飞扬，精力极为充

沛，根本不像80余岁老人。游先生很风趣，还当场表演了他自创的“游氏按摩法”。他说：健康来自于动，当然这种动要适当、合理。久坐不动，危害健康。世界卫生组织曾作过一项调查：久坐不动已成为人类第四大死因。

游本昌小时候身体并不好，有人说他活不过13岁，只有皈依佛门才能闯过这一劫，于是父母在他6岁时，把他送到上海的法藏寺拜兴慈法师为师，经常打坐和练拳术。这样多病的身体渐渐有了好转。后来在学校和工作单位，他一直坚持形体锻炼。游本昌还有个游泳的好习惯，蛙泳、自由泳、仰泳他各种样式都会。他说：游泳这玩艺，让身体各个关节、每一块肌肉都得到了锻炼，能增强内脏各器官功能，有效提高人的抗病能力，延缓人体衰老进程。他还说：是运动救了我的命，不仅让我活过了13岁，而今已达耄耋之年。

为了让身体更健康，游本昌还自创了“游氏按摩术”。游本昌的老伴是位中医，按摩这一招就是她教的。“游氏按摩术”分解动作是：手心手背摩擦生热后，在全身上下按摩，犹如干洗澡，这样可以改善皮肤质量，促

进全身血液循环；按摩鼻子处的迎香穴，有利于预防感冒和治疗慢性鼻炎；按摩足三里，犹如吃老母鸡，有减肥、改善脾胃功能，缓解精神压力，增强体质等多重效果；按摩脚下的涌泉穴也很重要。

除了按摩，游本昌还自创一套健身操，犹如太极拳和八段锦。其实最主要的就是两个动作，双手向上推和向下压，其重点在于动作放松，尽量舒展，活动关节和筋骨。游本昌说：人的身体由206块骨头所组成，骨头之间由筋连接着，人有骨才立，有筋才能行动。人要是上了年纪，筋骨就会慢慢硬化，就是在这一“推”一“压”之间，促进了关节周围的血液循环，起到了强筋健骨的作用。

游本昌说：人的情绪的平和、稳定，对健康也至关重要。游本昌的演艺事业并非一帆风顺。济公大获成功后，便投资百万元拍摄了52集哑剧《尤先生哑然失笑》，结果无人问津，血本无归。游老当时也很悲伤，但事过境迁心态很快恢复了平静。在朋友与同事的鼓励下，他重整旗鼓再出手，拍了20集的电视连续剧《了凡》，参加上海电视节目获得了成功。

脂肪肝可“走”掉

常闻年轻人体检获知脂肪肝。这是常见的非酒精性脂肪肝，它可演变为急性肝炎、肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。但它是一种可逆转的疾病，大部分患者可通过控制饮食、增加锻炼的方法治愈。其中走路是最简单有效的方式。

脂肪肝患者多嗜食肥甘厚味。大鱼大肉吃进去，人的脾脏只能部分消化，剩下的营养物质就留在了体内，而脾脏长时间地超负荷工作，消化功能变差，留存在体内的废物越来越多，形成恶性循环。这些油脂到血管里就形成高脂血症，到皮下就形成皮下脂肪，到达肝脏，就成了脂肪肝。中医认为，“脾主四肢、肌肉”，增加肌肉锻炼，能增加脾脏功能，消化掉堆积在肝脏的脂肪。“肝郁克脾”，指的是那个肝脏的痰浊消散，肝气条达，脾脏的禁锢也会消失，疾病自然消失。这就需要大步走、快步走！让脂肪肝“走”掉。脂肪肝人群走路应该注意：

每天快走40分钟至1小时，每分钟走120-140步，使心率达到120-150次/分钟，走时周身微微出汗，就能起到锻炼的效果。走路时抬头挺胸，胳膊摆直，步子迈大，后腿用力蹬，前腿往前抬，深吸气、慢吐气，这样走路可调动全身约50%的腿部肌肉。走路最好选在植物覆盖率较高的公园、街边绿化带周围等富含氧含量高的地方锻炼可使人心情愉悦，增强肺功能。对于上班族来说，上下班的路上，少坐两站车，多走一段路，即可起到很好的锻炼效果。走掉的不仅是脂肪肝，收获的还有健康。

脾胃虚寒、肾结石患者不宜食用秋葵



还有很多可溶性纤维素，可以促进消化和胃肠道蠕动，阻止胆固醇吸收，因此有降脂通便的作用，有助于减肥。”“秋葵含有丰富的维生素C、锌硒微量元素，有抗氧化抗衰老的功效，也有益于抗肿瘤，但说能预防癌症就太夸张了。”至于“蔬菜伟哥”，专家说，秋葵中的确含有植物激素，但微乎其微，一般烧菜的用量不会有补肾壮阳的功效。

营养专家也表示，秋葵含有“黏液蛋白”，这种成分对保护胃肠道、控制血糖有作用。然而，秋葵毕竟只是一种蔬菜，蔬菜的营养成分虽然有差异，但总体接近。

专家不建议生吃

秋葵也不是什么人都能吃的。专家表示，从中医的角度说，秋葵性寒，清热利湿，因此最适合体虚湿热、较胖的人群食用，脾胃虚寒的人则应该少吃或者不吃，否则很容易拉肚子。此外，由于含有草酸钙，因此肾结石和高尿酸者也不适宜食用秋葵。对于网上流行的“凉拌”吃法，专家认为不妥，“秋葵的表面有小绒毛，生吃会损伤胃肠道。”如果一定要生吃，记得用开水过一遍，尽量去除绒毛。

可降血糖血脂助减肥

中医专家表示：“和一般蔬菜相比，秋葵蛋白质和钙含量比较高，含钙量几乎和牛奶差不多，在它的原产地非洲是运动员的首选。”秋葵降血糖血脂的功效确实存在，“它

冰桶挑战可别伤了身体

核心提示：虽然是天气闷热，但当头浇一桶冰水，真的没有关系吗？对于健康人这的确不算什么大事，但有脑血管疾病，或者颈椎有损伤的人群，最好量力而行。

最近，冰桶挑战火爆全球，成为慈善募捐的一种新方式。而冰桶挑战的发起者，是身患ALS（肌萎缩侧索硬化症，俗称“渐冻人”）的棒球运动员Frates和其家人朋友。日前，他的朋友、推广功臣之一Corey Griffin，因庆祝筹到了不少钱，从约三层高的地方跳入水中，然后淹死了。

身体健康的人就当洗个冷水头。但如果刚刚从事了体力劳动，满头大汗，气喘吁吁，那就先休息一下吧。体力活动后都会使脑血管扩张，这个时候用冷水冲头，会使脑血管迅速收缩，痉挛，从而产生一系列应激反应，造成头疼等症状。血压的波动会造成心脑血管

的损伤，严重的还可能引起颅内出血、脑卒中、心肌梗塞等。当人运动身体热腾腾时，千万不要用整盆冷水冲凉，即使喜欢冲冷水澡，最好先用湿毛巾擦一擦，让身体凉下来，血液流速减慢。

有基础疾病如高血压、脑梗塞、脑动脉瘤、动脉粥样硬化、心脏病的人，想要进行这项挑战还是要慎重。

此外，对于经常低头工作或者颈部受过伤等造成了颈椎损伤的人，要慎重尝试。虽然冰水冲击力有限，但如果要挑战，还是需要特别注意，“桶不要吊得过高，使冲击力过大。挑战时尽量不要低头，减少颈部受冲击的可能”。

总之，大家要根据自己的身体状况来决定接受不“挑战”，不要让好事变成坏事，多捐点钱也是好的。

您有脂肪肝吗？

脂肪肝是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。它已成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，其临床表现轻者可以没有症状，重者却病情凶猛。一般而言，脂肪肝属可逆性疾病，健康体检时很易查出，早期诊断并及时治疗常可恢复正常。临床上一般通过B超检查确诊。其类型按诱因大致分为营养过剩型脂肪肝，酒精性脂肪肝，肝炎后脂肪肝，营养缺乏性脂肪肝，药物性脂肪肝，糖尿病性脂肪肝，妊娠性脂肪肝和不明原因的隐源性脂肪肝等。

得了脂肪肝怎么办？

首先，找出病因，有的放矢采取措施。如长期大量饮酒者应戒酒。营养过剩、肥胖者应严格控制饮食，使体能恢复正常。有脂肪肝的糖尿病患者应积极有效地控制血糖。营养不良脂肪肝患者应适当增加营养，特别是蛋白质和维生素的摄入。总之，去除病因才有利于治愈脂肪肝。

其次，调整饮食结构，提倡高蛋白、高维生素、低糖、低脂肪饮食。不吃或少吃动物脂肪和不明原因的隐源性脂肪肝等。

物，以及高蛋白质的瘦肉、河鱼、豆制品等，不吃零食，晚餐7分饱，睡前不进食。

同时，增加运动，促进体内脂肪消耗。每天走路至少1小时，仰卧起坐或健身器械锻炼都是很有益的。得了脂肪肝，通过药物辅助治疗，调整饮食、增加运动，一般都能痊愈。需要特别指出的是，得了脂肪肝如不引起重视，积极根治，最终会有8%患者进入重度脂肪肝，发展至肝硬化，直至死亡。

上海爱康国宾名门门诊部

电话：58717750

地址：浦东大道2554-1号三楼

沪医广[2014]第04-01-0114号 自2014年4月21日至2015年4月20日止

上海望族国宾医疗中心

电话：64066999

地址：虹许路788号名都城76号5-6层

沪医广[2013]第11-7-0338号 自2013年11月7日至2014年11月6日止

上海国宾
装修竣工通知

本中心装修改建工作已结束，已经全面竣工开业，欢迎新老客人光临，请相互转告。

上海国宾医疗中心