

张丰毅：一天不运动就难受



文/祝天泽 《骆驼祥子》中祥子、《赤壁》中曹操、《武媚娘传奇》中的唐太宗……一个个鲜明而有特色的人物形象，展示了演员张丰毅精巧的演技和深厚的艺术功底。由于演技出色，他两次获得中国电视剧飞天奖优秀男演员，一次获得中国电影表演协会优秀男演员奖。

毕业于北京电影学院，现担任中国电影表演艺术协会副会长的张丰毅，是中国演艺界的“体育冠军”。张丰毅生于1956年，河南人，而今已60岁。网上有几张他光着上身拍摄的照片，宽阔的胸脯，一身结实的肌肉，简直像一位健美运动员。

张丰毅说，优秀的男演员应该工作到70岁，这样可以为老百姓为国家多工作10年，可以多演几部戏多塑造一些优秀的人物形象。他还说：而今我能有这样的好身板，全得益于平时持之以恒的体育锻炼。平时只要不拍戏，张丰毅每天早上7点多就起床，出去跑步；午休后，

去健身房健身；晚上则是打篮球。在篮球场上，他球艺精湛，可以与专业运动员媲美。晚上11点上床睡觉。张丰毅笑着说：“很多年轻演员的家长都将我作为他们孩子早起晨练的榜样，我感到很幸运！”有时他去拍戏，便把一种很方便的健身轮运动器材带在身边，只要有空闲，他就练上半至一小时。“运动已成为我每天的习惯，一天不运动，我身体感到很难受！”

在饮食上没有太多的忌口，张丰毅什么菜都吃。平时他喜欢大口大口地吃肉。这让人担心：如此豪吃不利于健康。但张丰毅却说：我爱运动，出汗多，排泄多，新陈代谢快，多吃一点没事的。

张丰毅认为：对健康而言，生活规律化很重要。如果生物钟打乱的话，必然危害自身健康。因此他每天定时睡觉，定时起床。何时干什么事，安排得井井有条。白天黑夜决不颠倒，也不熬夜，始终保持良好的心境。

刷牙过久为何有损健康？

有网站盘点日常生活有损健康的6个小习惯，其中刷牙过久和跷二郎腿、压指关节、常挖耳朵、手挤痘痘、蒙头睡觉均位列其中。

我们都知道，早晚必须刷牙、漱口。有条件者，每餐之后应立即刷牙，无条件者起码也要用清水漱口。每次刷牙时间不少于3分钟，睡前不刷牙可能引发龋牙。所以睡前刷牙很重要，刷完后不再吃任何东西，维护一夜的口腔卫生。那么刷牙太久到底有什么伤害？刷牙过久有损健康，因为从牙颈部至牙根，只有一层薄薄的牙固质保护牙龈，刷牙过久会损伤牙龈，导致出血及牙周炎等。

每次刷牙时间最好在3分钟左右
其实很多人刷牙都是不太久，刷牙绝不是例行公事，很多人都不愿为刷牙多挤出点时间。调查显示，60.4%的人刷牙时间在1-2分钟，23.8%的人不够1分钟，15.8%的人用时在两分钟以上，也就是说八成多的人刷牙时间不够。刷牙时间不够长，刷了也等于白刷。专家认为，牙膏除有按摩清洁作用外，尚有杀菌和其他多种保健功能，牙膏与牙齿接触不充分，接触时间过短，将不能完全发挥其功能作用。每次刷牙时间最好在3分钟左右，使牙齿处在较高浓度的氟环境下，提高其表面的抗脱钙、防龋能力。

刷牙方法：水平颤动法
水平颤动法用短颤的横刷动作最能洁净菌斑，故又称为“沟内刷牙法”。置刷毛毛尖与牙齿牙龈面成45度角而轻度加压，刷毛顶端部分进入龈沟，而部分在沟外，然后作前后向颤动6-8次，颤动时刷毛移动仅为1mm。上颌牙由上向下刷，下颌牙由下向上刷，各部位重复10次左右，里外面刷牙相同。除了早晚刷牙，最好是每顿饭饭后刷一次，如果没有条件，也应用清水漱口，其中晚上刷牙尤其重要。

沙尘暴来袭，我们应该如何保护自己？

北京遭遇近13年来最大沙尘暴，整个北京都蒙上了一层黄沙。在沙尘暴的天气里，人们该如何保护自己？

沙尘暴对人体的呼吸系统危害最大，浮尘中大量悬浮的颗粒物，尤其是细小颗粒最易被吸入呼吸道深处。大风使地表蒸发强烈，驱走大量的水汽，空气中的湿度大大降低，使鼻腔黏膜因干燥而弹性削弱，易出现微小裂口，防病功能随之降低，空气中的病菌就会乘虚而入。随着吸入鼻腔内的尘粒的增加，一旦超过鼻腔、肺本身的清除能力，就会导致肺及胸膜的病变，这些尘粒经过呼吸道沉积于肺泡，引发慢性呼吸道炎症、肺气肿等肺部疾病。还容易使患有呼吸系统疾病的人群旧病复发或病情加重。

沙尘暴天气首先要挡住沙尘进入体内，做好如下防护工作：

1.尽量减少出行，在室内时关闭好门窗，

避免沙尘暴露。

2.出行时注意佩戴具有防尘、滤尘作用的口罩，正确使用，减少吸入体内的沙尘。此外，可选用防风眼镜保护眼睛，选用时注意眼镜透光要好，不妨碍正常观察路况。

3.行人不要在广告牌下、树下行走或逗留。开车时不要赶路，应打开示宽灯、雾灯、尾灯，降低车速，多鸣喇叭以警示前后左右车辆。一些小型车，尽量减少并线行驶，防止被大风吹出道路。注意避让大货车，远离阳台和广告牌，空调要使用内循环模式。

4.一旦沙尘吹入眼内，不能用脏手揉搓，应尽快用流动的清水冲洗或滴几滴眼药水，不但能保持眼睛湿润易于尘沙流出，还可起到抗感染的作用。

5.回到家后应用清水漱口，并仔细清洗鼻腔，可以用鼻子轻轻地吸入清水，然后再把清水擤出来，用以保持鼻腔的清洁，既能

清洗鼻腔，阻挡颗粒物进入肺部，又能刺激经穴，调节生理功能，保护鼻子。及时更换衣服，保持身体洁净舒适。房间内落满灰尘要及时清理，用湿抹布擦拭，以免造成室内尘土飞扬，吸入呼吸道。

6.沙尘暴天气通常空气干燥，应注意多喝水，并加强皮肤保湿。

首家四星级专业体检机构诞生了

近日，由上海市社会医疗机构协会发起的第三批上海市星级社会医疗机构评审工作，已经揭晓，经由上海市卫生和计划生育委员会批复，首家四星级（目前最高星级）专业体检示范单位也随之诞生，上海国宾医疗中心经过专家们的实地调研、评审，获此殊荣。这是该协会评选三年来，首次评出的四星

级示范单位（社会体检机构），爱康国宾集团参评的三家体检中心，除上海国宾医疗中心评为唯一一家四星级外，另有两家也评上三星级示范单位。

上海国宾医疗中心创始人周雅芳院长表示：评上四星级不是终点，是追求更高标准的起点，我院一定要按照市社会医疗机构协会的要求：继

续秉持“以客人为中心”、“以质量为核心”的办院理念，把诚信待客、规范管理、持续改进医疗服务质量、保障医疗安全作为落实整改工作的核心内容，为广大体检客人提供更优质、高效、安全、便捷的医疗服务，以更好地满足人民群众多层次的健康医疗服务需求。

（仁）



按头颈擦脚底 可降血压

中医讲究未病先防，所以，保持一个健康的生活方式很重要。高血压发病与体质、情绪、生活失调有密切关系，因此预防高血压也应该紧紧抓住这几个环节。除了保持心情开朗乐观、避免长时间精神紧张外，大家还可以通过一些简单的中医推拿方法改善高血压。

按揉颈后。将两手中指指端分别置于风池穴（后发际角上1寸，左右各一个），按揉约1分钟，然后用食指、中指、无名指指腹在颈后进行自上而下的按揉，约3分钟。

按摩百会穴。百会穴位于头顶的正中央。患者用手掌紧贴百会穴呈顺时针旋转，一圈为一拍，每次至少做32拍。此法可宁神清脑，帮助降压。

擦涌泉。取坐位，以拇指指腹分别摩擦两足的涌泉穴（位于足底部，蜷足时足前部凹陷处）各100次，后再各掐该穴半分钟。晚上以温水洗脚后摩擦，收效尤佳。

浴面分抹法。搓热双手，从额部经颞部沿

耳前抹至下颌，反复20~30次。然后再用双手相同的四只手指的指腹从印堂穴沿眉弓分别抹至双侧太阳穴，反复多次，逐渐上移至发际。手法轻松柔和，在印堂穴稍加压力，以局部产生温热感为度。本法可帮助降压，增进面部光泽。

除推拿外，高血压患者还可遵医嘱施针灸缓解高血压。中医认为，存在于经络上的腧穴是精气汇聚之所，施以针灸即可通过经络系统激发与调度气血，而产生治疗的效果。遵医嘱选择穴位，一般每次留针20分钟，治疗3个月，可明显改善高血压症状。

此外，高血压发病与人的体质有关，肥胖者预防高血压，应适当减肥，合理减少食量，增加体育锻炼，以减轻体重，降低高血压发病的机会。有高血压家族史或年龄在40岁以上的人，更应该定期进行健康检查，做到早发现，早治疗。

液后，能将钠盐置换出，并排到体外，从而降低血压，对动脉硬化、冠心病、脑血管病有保护作用，可为心脑血管疾病患者食用肉类时提供“保护伞”。苹果熟吃时最好连皮一起食用。苹果皮较果肉具有更强的抗氧化性，可辅助降低血脂。

健康小贴士

炖肉时放块苹果

炖肉时放个苹果不但苹果香味可消除猪肉的异味，而且还能起到降低胆固醇的作用。此外，苹果富含钾盐，进入人体血