

■ 健康星闻 ⇨ ⇨ ⇨

梅葆玖：不良习惯是人生健康的“蛀虫”



文/祝天泽 “养生不仅是锻炼运动、合理饮食，精神上的修炼才是最重要的。” “生活中要做半个和尚，生活清静一些，饮食清淡一些，对健康有好处。” “不良习惯不能有，这是健康的禁忌症。” 这是神采奕奕、亲切随和的京剧大师梅葆

玖先生在与笔者交谈时说的一番话。

梅葆玖是中国京剧巨匠梅兰芳先生的第九个孩子。他 10 岁时学戏，13 岁登台演出，从小得父亲真传。他担任北京京剧院梅兰芳京剧团团长，长期致力于梅派艺术的传承与发展，作出了显著贡献。

梅老很重视健康知识学习，电视上的健康内容、报纸上健康文章，他都很感兴趣，常认真观看与阅读。梅老说：戏比天大，为观众演好每一出戏，是我们当演员的神圣职责，而这一切都需要一个健康身体的支撑，病歪歪的，弱不禁风的样子，怎么为群众演好戏？离开健康的身体，为人民服务便成了一句空话！

凡是接触过梅老的人都说：梅先生没有架子，平易近人，说话很风趣幽默。一次，大热天他光着膀子学开车，一位老太太见了说：你不是电视中的穆桂英吗？梅葆玖笑嘻嘻地答道：过去是个小媳妇，现在角色不一样了，是个大老爷们啦！另一次他乘国航飞机，驾驶员知道他喜欢航模，让他坐在驾驶室机长的座位上拍照留念。梅老笑着说：照片印出来，让别人见到我在这个环境中，还以为我改行哩！谈到风趣幽默，梅老说：生活中的人际交往并非都要一本正经的，说话可随意一些。俗话说：笑一笑，十年少。风趣幽默的话，会使生活变得很轻松，会给人们带来欢笑声，促进人们的健康。

在饮食上，梅老什么都吃一点，没有过多的禁忌。他西餐中餐都爱吃，有时到国外去访

问，对当地特色的菜肴也很感兴趣。但是在饮食上他对自己有一条约束：不要吃得太过油腻，每餐稍饱即止。他晚睡早起，遵守生物钟。睡眠情况特别好，晚上头一倒就能睡着。“睡眠是最好的‘保健医生’。睡得好，精力充沛，免疫力强，能延年益寿。长期睡眠差，会引发疾病，减寿！”梅老不抽烟，不喝酒，不熬夜，长期来保持良好的生活习惯。“不良习惯是人生健康的‘蛀虫’。就拿吸烟来说，轻者可损害人的气道，重者会患上肺癌。我国肺症患者如此之多，这都是香烟惹的祸。而今我国一些城市纷纷立法，禁止在公共场所吸烟，我举双手赞成！”

梅老很乐观，脸上总挂着笑容，即便遇到挫折，困难，也不见其愁容。文革时，作为梅兰芳儿子、中国京剧界的大腕，梅葆玖自然少不了被批判与斗争。但造反派说啥，他都听着，说他什么地方有错有罪，他也会说“应该改造”。吃、睡照常，不受影响。回忆这段经历，梅老说：只要自己没干过对不起国家与人民的事，心里坦荡荡的，不用着急，也不必悲伤。在困难、挫折面前，最要不得的是：自己把自己绊倒。

梅老兴趣广泛。弹唱歌舞、交响乐、歌剧他都很喜欢，他还爱跳交谊舞。“父亲在世时常去国外演出，人生经验丰富，见多识广。他常对我们年轻一代说：孩子不能一天到晚只学戏，像个戏呆子。要知晓各方面知识，人活着才有意思。”“从现代角度来讲，兴趣广泛，爱好多样，可丰富生活，陶冶情操，有益健康。”

冬季晨起需警惕心脑血管疾病发作

冬季，是心脑血管疾病发作最为频繁，气温偏低，人体血管收缩明显，血压增高，危险因素控制不佳的情况下，极易发生心脑血管事件，此外，据统计，在早上 6 点到 10 点达到发作高峰，专家表示，许多老年患者在早晨起床时，突发疾病甚至危害生命？为何起床会导致心脑血管疾病发作？冬季，心脑血管疾病的高危人群又该如何预防？

为何冬季早上易发心脑血管疾病？专家介绍，晨起这段时间，体位发生改变，在睡眠状态时，血液流动缓慢，血压相对较高，而一旦起床，从静止状态进入活动状态，人体交感神经系统被迅速激活，而由于老年人调节能力差，易发生体位高血压。

此外，一个晚上处于静止状态，人体血液黏稠度将增高，血管阻塞发生几率大，也可能加剧供血不足，引发心脑血管疾病。同时，晨起时段是血压的高峰期，血压升高，交感神经兴奋，分泌旺盛，极易引发心脑血管疾病。

专家表示，一般来说，早上起床的这段时间，是一天最冷的时候，温差过大，人体血管收缩明显，血压增高，也成为心脑血管疾病危险因素。

冬季要预防心脑血管疾病发作，专家表示，简单地改变一下生活方式，或许就能减少心脑血管疾病的发生。专家称，这些改变包括不吸烟、不要大量饮酒、吃水果、蔬菜及低脂肪食物等。

对于老年人来说，生活饮食最好要有规

律，冬季进补要根据自己的体质，应保持低盐低脂饮食，多喝水。此外，保持卧室室温在 20℃ 左右，有心脑血管病的患者在室外气温过低的时候要尽量减少外出。出门时应重点关注头部和四肢的保暖。

“中老年朋友一周应坚持运动三次以上，在冬季，室外温度较冷，可选择下午较为温暖的时间进行运动。”专家同时建议，中老年人不要选择激烈的运动，以散步、太极、打球为主。在运动后还应注意补充水分，保持平和心态，避免激动怒气，以防血压波动带来脑血管意外。有高血脂、高血糖、高血压的三高人群，则要坚持服用降脂、降压、降糖药物。

怎么排出人体所有毒素

人到中年以后，体内的阴气开始增加，阳气逐渐消退，这是生命的自然规律。随着阳气的增长，身体里面积累了许多过剩的浊物，即中医所说的“阴毒”。阴毒包括水毒、湿毒、脂毒、痰毒、瘀毒和浊毒，学会排出这些阴毒，才能为体内阳气争取生存的空间。

水毒。阴毒中最严重的就是水毒，一般由肾功能衰弱引起。40 岁以上的人应该注意，如果早上起来下眼皮、脚踝浮肿，很有可能就是水浊。想要驱逐水毒，首先要看医生，检查肾脏和心脏有无疾病，如果水毒是因肾功能不好导致的，可以服用金匮肾气丸，通过温肾来调动机体的气化能力；如果肾脏和心脏都没有病，那说明气血运行不好，需要多运动，饮食上可

多吃一些除水湿的丝瓜、冬瓜等。

湿毒。湿是水的异常形态，由水转化而来。体内有湿毒的人，一般表现为舌苔白腻、恶心、不想吃饭、大便不成形等。湿毒主要是因脾气虚，不能化湿导致的。我们常吃的食物中，豆类最养脾，可以用各种豆子熬成粥喝；还可以用党参、白术炖肉吃，有不错的健脾除湿、升清降浊效果。

痰毒。有的人早上起来不停吐痰，没完没了，这就说明有痰毒了。痰毒一般由饮食而来，或因肺功能不好导致。如果气管不好，痰多，可以喝二陈汤来治愈，一服药茯苓、法半夏、陈皮各 10 克，甘草 6 克，用水煮了喝，喝上 7 天痰即可化。日常饮食上，萝卜是最好的化痰食物，可

以买生萝卜加点香醋凉拌吃；另外还可以多吃冬瓜、无花果、紫菜、罗汉果等清热化痰之品。

瘀毒。瘀毒是指藏在血液里的毒，大多是从中年开始出现的，一般表现为舌下脉络发紫、容易健忘、皮肤干燥、胸闷憋气、脸色暗等。有瘀毒的人，可以服丹七片，也可以用丹参或山楂泡水喝，可以活血化瘀，清除血管垃圾。

气毒。气毒是存在肺里面的毒，中医认为“肺主气”，“肾主纳气”，有气毒的人往往肺肾功能不好，一般身上气味大，如有口臭、汗臭等。为了防止气毒，可以每天早起做深呼吸，即“呼吸吐纳”，把肺中的浊气排出来，保持体内空气的新鲜。

值得提出的是，肝是人体最大的排毒工厂，想要祛除毒素，要从根本上保肝养肝，使之能解毒排毒。建议经常用枸杞、菊花泡水喝，多吃桑葚，以及各类新鲜蔬菜。

冬季哮喘如何进行有效的防治

初冬时节，雾霾等空气污染和冷空气成为导致哮喘急性发作的两大重要因素。专家指出，哮喘急性发作时，患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧、说话不成句，严重者出现意识模糊，如不及时抢救，可危及生命。因此，哮喘患者如果不接受正确的诊断和规范化的治疗，冬天很难捱，后果很严重！

污染和寒冷是“祸首”

祖国医学对哮喘有着千年防治经验，早就指出哮喘的根源是患者体质虚寒，中医叫阳气不足，从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱，功能失调，抵御“外邪”的力量十分薄弱。因此，当气候进入冬季，一方面天气转凉，人体和自然界进入阴盛阳衰的阶段，患者本身阳气就不足，脏

腑失调，这一时节更是“雪上加霜”。另一方面，初冬气候干燥，雾霾等空气污染严重。于是外界的粉尘、寒气一起夹攻，成为哮喘急性发作的两大“祸首”。

中老年哮喘要高度重视

冬季，由于中老年人免疫力下降，是哮喘高发人群。如不及时和合理治疗，疾病会反复或加重，可造成支气管黏膜破损、肌层增厚、管腔狭窄、导致肺气肿，日久对肺功能造成不可逆性的伤害。因此，一旦发现上述症状就应立即给予正确治疗，而不是依赖大量激素。慢性支气管炎、高血压、糖尿病等中老年人患者应谨慎使用。

合理治疗十分重要

适量喝黑咖啡能减肥

关于咖啡减肥的效果，众说纷纭。有人说每天五杯咖啡，一周能瘦好几斤；也有人说，咖啡本身的能量比较高，喝了只会增肥。其实，咖啡能不能减肥关键是看你怎么喝，喝哪种咖啡。如果你每天都喝几杯速溶咖啡，或者是加了很多奶和糖的咖啡，自然是会胖的。咖啡减肥主要是咖啡因在起作用。咖啡因能够促进代谢，有助燃烧脂肪。我们常说的能减肥的咖啡指的是咖啡因含量较高的黑咖啡。

那怎样喝咖啡可以减肥呢？咖啡最好在午间喝。午餐时间喝咖啡，有助于调节餐后血糖变化，降低糖尿病危险，而且不会干扰晚间睡眠。每天喝咖啡可使糖尿病危险降低 34%；喝咖啡时不要加糖。如果你不习惯咖啡的苦味，可以加少许奶，但千万不能加糖，因为糖会妨碍脂肪的分解；喝热咖啡，少喝冷咖啡。因为热咖啡可以帮助你更快地消耗体内的热量；喝浅度烘焙的咖啡。烘焙温度高的咖啡，味道虽然浓郁，但咖啡因含量比较少，不利于减肥，而味道比较淡的美式咖啡则比较有利于减肥。

适量喝黑咖啡除了能够减肥之外，对身体还有其他的益处：

- 1.消除疲劳。咖啡中的咖啡因有让神经兴奋的作用，能驱散困意。但是，也正因为咖啡会令人兴奋，建议最好不要在晚上喝咖啡。
- 2.利尿消肿。咖啡中的咖啡因是一种利尿剂，能抑制肾小管的再吸收，使尿中的钠和氯离子含量增加，帮助身体排水，有利于改善水肿情况。
- 3.解酒。酒后喝咖啡，将使由酒精转变而来的乙醛快速氧化，分解成水和二氧化碳而排出体外。
- 4.降低癌症风险。美国《临床肠胃病学与肝脏病学》杂志曾发表过一项研究表明，每天喝咖啡可使患原发性肝癌风险降低 40%。
- 5.保护心血管。韩国科研人员通过对 2.5 万受试者研究后发现，每天喝 3~5 杯（每杯约 200 毫升）咖啡的人患心血管疾病的风险更低。
- 6.预防糖尿病。美国哈佛大学一项针对 12.6 万人进行的研究显示，常喝咖啡的人患Ⅱ型糖尿病的风险较低。

中青年健康人群 无需服膏方

中医养生热如火如荼。日前，第三届“文汇中医药文化讲堂”上，权威专家指出，现代人对养生日渐重视，但不应走入误区。专家表示，30 至 40 岁的健康人群无需服用膏方，进补有度、适当锻炼、调节情绪，便是养生硬道理。

现代人重视养生却又误读养生，是普遍现象。上海中医大教授李其忠说，临床上看到身体壮实的中青年，本无调补之处，却要求进补，令医生很为难。膏方有所宜忌，如果一味盲目进补，只会为人体带来危害。

养生并不意味着昂贵消费。龙华医院肿瘤科主任医师杨金坤说，以《黄帝内经》提倡的养生理念为例，饮食有节、起居有常、不妄作劳、形与神俱、心态平和等，许多现代人难以做到。根据人体生命过程活动规律进行物质、精神的身心护养，才是最得当的养生理念。