

健康星闻⇨⇩⇨⇩

姜昆：人活得潇洒一点，糊涂一点



文/祝天泽 上世纪 70 年代就耳闻姜昆的大名,他是黑龙江生产建设兵团二师文艺宣传队队长,是曲艺说唱的高手,所演节目很受广大农垦战士的欢迎。谈到健康,年已 66 岁的著名相声表演艺术家姜昆说:我主张,人活着

要潇洒一点,糊涂一点,这样不累。特别是上了年纪的人,不能什么事情都较真,有时候糊涂一点好。对物质,对金钱要看得开,想得穿,比不上不足,比下有余,知足常乐。“开心比什么灵丹妙药都重要。气顺生津,气顺血脉流畅,气顺延年益寿,一顺百顺。”

姜昆是北京人,从小在表演上很有天赋。16 岁还在读中学的他,参加了电影《白求恩大夫》拍摄,饰演一位孩子王。18 岁时赴黑龙江军垦农场务农,1996 年姜昆代表黑龙江曲艺团参加全国曲艺大赛,连连获奖,后被调入中央广播文工团说唱团工作,师从马季学相声。他创作或表演的相声《诗、歌与爱情》、《鼻子的故事》、《看电视》、《特别新闻》、《电梯奇遇》、《着急》、《如此照相》、《虎口遐想》、《精彩网络》等,为广大观众所津津乐道,有的已成为经典作品。他编辑的 200 万字的《中国传统相声大全》,成为研究中国相声珍贵的权威性资料。姜昆著有自传体《笑面人生》一书,荣获全国“德艺双馨”艺术家称号。现担任中国曲艺家协会主席。

姜昆说:人要健康离不开“三老”,这“三

揭秘吃鸡蛋的 6 大误区

鸡蛋是我们日常生活中最常见而且最常吃的食物之一,但是很多人其实对于鸡蛋的认识还存在很多误区,那么真相究竟是什么呢?下面就为大家一一揭秘有关吃鸡蛋的那些误区,你肯定也中招过。

误区一:土鸡蛋比普通鸡蛋更营养

真相:其实土鸡蛋和普通鸡蛋的区别并不大。土鸡蛋是吃天然食物的土鸡所产下的蛋。而我们常吃的是普通鸡蛋,也就是在养鸡场里集体用饲料喂养出来的鸡所产下的蛋。土鸡蛋与生俱来的带着“纯天然、纯绿色”的帽子,所以在营养功效上也被放大解读了。其实就二者的营养价值上来看,经检测结果显示,二者的氨基酸含量并没有显著差异。反而像土鸡蛋的散养环境,很可能会接触到化肥、农药等,反而健康风险要比普通鸡蛋还要高。

误区二:蛋黄颜色越深越好

真相:民间一直都流传着“蛋黄颜色越深越好”的说法,认为土鸡蛋营养价值会更好。其实这种判断并没有科学依据。鸡蛋的颜色是由鸡吃的食物决定的,如果鸡吃了很多青草,且青草中含有丰富的维生素,能够在鸡只体内转

化成色素,从而使蛋黄颜色变深。因此,蛋黄颜色越深并不代表鸡蛋营养越高。

误区三:蛋黄胆固醇高不能吃

真相:很多人都会认为蛋黄中含有较高的脂肪和胆固醇,所以会错误的认为吃鸡蛋黄会对身体健康造成影响,增加患病的几率。其实不然,要知道鸡蛋的营养其实基本上全集中在蛋黄中,蛋清中仅含 10%的蛋白质,90%是水分,而蛋黄中的营养物质相当全,有无机盐,如钙、磷、铁等,有丰富的维生素,以及人体脑组织、神经组织所必需的其他重要物质。所以,普通人适量吃一些鸡蛋黄有益无害。儿童吃鸡蛋黄还能促进大脑、骨骼的发育,有利于儿童的成长。另外,人体血液中胆固醇含量增高,起主要作用的是内生性胆固醇,而不是摄入的胆固醇。所以蛋黄中含胆固醇虽高,但是,只要适时适量地食用,就会为人体提供更多的营养而不会对健康造成损害。

误区四:鸡蛋煎着吃营养好

真相:对于鸡蛋的吃法,如果问“鸡蛋是煮着吃有营养,还是煎着吃有营养”,想必很多人都会回答鸡蛋当然是煎着吃更有营养。其实在

老”是老伴、老友和老兴趣。老伴:有的人因地位、生活条件变化而换老婆,或者在外养“小蜜”,这是很不好的。人生老来伴,青梅竹马建立起来的爱情是最为珍贵的,也会促进自身的健康。糟糠之妻不能弃。老友:人老了要有朋友相伴,经常串串门,聚聚会,甚至结伴去旅游,这可扩大视野,增加乐趣,避免孤独、减少忧愁。老兴趣:有兴趣相伴,人生就不会感到寂寞。或埋头书报,或钟情旅旅,或养花待草,或棋琴书画。选择一两样自己喜爱的,钻进去,乐在其中。人生就不会感到寂寞,就不会七想八想,自寻烦恼。

谈到疾病时,姜昆说:人老了难免会有一两样慢性疾病。“病这个东西不能琢磨,越琢磨思想负担越重,越琢磨越疼痛,越琢磨病越重。最好的办法是:放下包袱,心静如水,随它去。但在实际操作上,要重视它,对症下药,控制住疾病不让其发展,或使病情向好的方面转化。”

姜昆有个女儿姜珊,受家庭遗传影响小时候就是童星。11 岁参加北京少年文艺节获得通俗唱法第一名。后来又出了个人唱歌专辑。赴美留学归来后,成立了她的影视公司,从事影视作品的摄制与推广工作。一次姜昆带着她参加某时尚晚会,引起轰动。姜昆说:看到女儿正在成长,很为她高兴。亲情给我带来了快乐,也促进了我的健康。

煎鸡蛋的时候,鸡蛋中的脂肪、蛋白质以及其他维生素都会被油的高温所破坏掉了,更何况如果一不小心煎焦的鸡蛋可能含有致癌物苯并比成分,而且如果经常吃煎蛋容易使油脂摄入过量,会诱发高血脂和脂肪肝等疾病。所以相比煎蛋来说,采用蒸、煮的做法反而更加安全健康。

误区五:蛋壳颜色越深越营养

真相:这绝对是误区。要知道鸡蛋壳的颜色是由基因控制的,而且鸡蛋的颜色也会因产蛋鸡的品种而异,而且鸡蛋壳颜色的深浅并不能决定鸡蛋的营养好与不好。鸡蛋壳的颜色是受到母鸡子宫内腺体分泌的棕色素影响,当色素沉积在蛋壳外面的釉质层,鸡蛋壳就颜色偏深,呈现出红色。无论是什么颜色的鸡,产出什么颜色鸡蛋,其实在营养成分上都没有太大的区别。

误区六:溏心蛋营养更好

真相:你要是一位爱吃溏心蛋的人,那可就要注意了,虽然溏心蛋的口感会更嫩一些,但是未熟透的鸡蛋反而会含有致病菌,不利于身体健康,反而在一定程度上来讲,对健康的伤害还是很大的。因此,在吃鸡蛋时,最好让鸡蛋完全熟透。

那些一直把喝咖啡、喝茶当为时尚的上班族一定要引起注意。

拒绝一些致癌食物。大量研究表明,亚硝胺、霉菌等都与食管癌有着密切的关系。所以我们应该要禁食隔夜蔬菜、腐烂水果、发霉的粮食、市售的咸鱼咸肉和腌菜,特别是那些煎、炸、烤的食品。还应该注意的是不吸烟酗酒,吸烟的致癌面广,形成癌症可引起消化、呼吸、泌尿系的癌症。长期大量饮酒难免不食入致癌物,并且有的酒含亚硝胺、黄曲霉素等致癌物,还有醛醇等间接致癌物。

引起晕厥、局部供血不足等情况。此类人泡脚时应十分注意,泡脚温度不宜过高,泡脚时间不宜过长。

高温泡脚有哪些注意事项?

时间以 20 分钟左右为宜。每次泡脚以 20 分钟为宜,不要超过半小时,否则对于脚部皮肤是种负担,也会增加严重心脏病患者的心脏负担。

温度以 40℃~45℃为宜。水温太高,容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,让角质层干燥甚至龟裂。水温以 40℃~45℃为宜,糖尿病人可以温度计试水温。

饥饿状态下不宜泡脚。泡脚时,血流速度以及体内代谢加快,对于身体是消耗能量的过程;另外高温对于身体也是一种刺激,因此不宜在饥饿时再泡脚。

年底聚餐油腻食物多如何解?

年底聚餐多,难免油腻。油腻的食物会影响大脑中某些化学物质的产生,从而使人情绪不稳定。而主食中的碳水化合物则能保持大脑中快乐激素的产生,让人情绪稳定与乐观。

玉米:玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素 E 等,均具有降低血清胆固醇的作用。印第安人几乎没有高血压、冠心病,这主要是得益于他们以玉米为主食。

牛奶:牛奶含有丰富的乳清酸和钙质,它既能抑制胆固醇沉积于动脉血管壁,又能抑制人体内胆固醇合成酶的活性,减少胆固醇产生。

韭菜:韭菜除了含钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素 A、C 外,还含有胡萝卜素和大量的纤维等,能增强胃肠蠕动,有很好的通便作用,能排除肠道中过多的营养,其中包括多余的脂肪。

海带:海带富含牛黄酸。食物纤维藻酸,可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

苹果:苹果因富含果胶、纤维素和维生素 C,有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果,坚持一个月,大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇(对心血管有害)会降低,而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。实验证明,大约 80%的高血脂患者的胆固醇水平会降低。

洋葱:洋葱含前列腺素 A,这种成分有舒张血管、降低血压的功能。它还含有稀丙基三硫化合物及少量硫氨基酸,除了降血脂外,还可预防动脉硬化。40 多岁的人要多吃点。

大蒜:大蒜是含硫化化合物的混合物,可以减少血中胆固醇和阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白。

香菇:能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平,经常食用可使体内高密度脂蛋白质有相对增加趋势。

心理素质好不易成糖友

美国斯坦福大学医学系等研究机构的学者发现,在 18 岁时抗压能力较弱的男性,成年后患上 II 型糖尿病的风险会增加五成。

研究者考察了青春期末期的抗压能力较差与成年后患上 II 型糖尿病的风险增加之间是否存在相关性。这项研究选取了在 1969~1997 年间入伍的 153 万名瑞典男性新兵,他们之前都未被诊断患有糖尿病。这些新兵还接受了标准的心理评估,以考察他们的抗压能力(打分从 1~9)。研究者还通过门诊和住院诊断追踪调查了他们 II 型糖尿病的发病情况。

分析结果显示,在随访期内,总共有 3.4 万名男性被诊断患上了 II 型糖尿病。在调整了各项影响因素之后发现,抗压能力较差与患 II 型糖尿病的风险升高之间存在着相关性。抗压能力得分较低(1~3 分)的男性比得分较高(7~9 分)的同龄人被诊断患上糖尿病的可能性要高 51%,可见患糖尿病的风险与抗压能力之间存在着直接关系。

发表在《欧洲糖尿病学杂志》上的这项研究成果认为,抗压能力之所以能影响 II 型糖尿病的发病,可能是由于心理承受力较差的人易有吸烟、饮食习惯差和缺乏体力活动等情况,而这些行为导致其患糖尿病的风险升高。

上班族如何预防食道癌?

膳食均衡。膳食均衡不管是相对于什么人来说都是异常重要的,特别是癌症病人,往往有利于癌症患者更快的康复。所以平时应该注意多补充蛋白质、膳食纤维等,还可以多吃新鲜的蔬菜水果还可以使食物多样化,弥补自身某些营养物质的缺乏,以达到营养的均衡。

养成良好的生活习惯。养成良好的饮食习惯,按时进餐,速度不宜过快,常吃新鲜

的蔬菜、水果、豆制品、奶制品等。改变不良的饮食和生活习惯,不要吸烟、饮酒等,注意饮食的卫生,改善饮水卫生。平时最好能够坚持锻炼,提高自身免疫力。

避免食用过烫的食物。研究发现,喝滚烫的加奶咖啡和茶,长期喜食热汤热粥,会提高患食道癌的危险程度。喝极烫的饮料,可以使患癌症的危险性增加 4 倍。因为这种非常热的饮料,可对食道产生慢性热损伤而致癌。所以

哪些人群不适合泡脚?

儿童:泡脚好处如此之多,却不适合儿童这个群体。因为人体足弓在儿童时期逐渐形成,如果经常用热水泡脚,可能会导致孩子足底的韧带变得松弛,不利于足弓的形成和维持,长此以往,会增加儿童形成扁平足的风险。

有某些基础疾病的患者(1)有足癣、湿疹、疱疹等足部皮肤病患者。热水泡脚可能导致皮癣等脚部皮肤病患者发生继发性细菌感染。对于脚部皮肤表面已经破溃的伤口,热水泡脚更是雪上加霜。这样的伤口应该按照外科方法处理,将伤口敞开,干燥通风。另外,足部患有湿疹、疱疹等疾病的患者也不要用水泡脚,一旦弄破皮肤,易造成感染。

(2)静脉曲张或血栓患者。泡脚时,脚部温

度的升高增加局部血流量,可能加重静脉回流的负担,导致曲张的静脉进一步扩张,加重下肢充血,把脚越泡越肿。所以静脉曲张及血栓患者尽量不要用热水泡脚、泡脚。

(3)糖尿病足患者。一般情况下,糖尿病足患者的皮肤比较脆弱,足部末梢神经出现问题,对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他们感觉不出来,易造成烫伤。糖尿病足患者一旦烫伤,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重者可能需要截肢。

(4)有心脏病等严重心脑血管疾病的患者。对于有严重心脑血管疾病的人来说,比如严重心脏病、冠心病、脑动脉硬化等,泡脚时间较长、温度过高等因素,可能会增加心脏负担。