

健康星闻

钱程：维修保养是健康的“重中之重”



文/祝天泽 《新上海屋檐下》的阿福哥，《老娘舅》中的董大方，《大头开始》中的阿狗……从艺20余年，著名滑稽演员钱程塑造了各种不同类型的50多个艺术形象，给广大观众带来了欢乐，被人们誉为“笑的使者”。

谈到近年来一些明星与艺人英年早逝，钱程连连叹息：人是一部机器，只有经常擦擦弄弄，维修保养，才能更好地运转下去。如果只知道使用，一个劲地转动，中间没有停歇，那是要损坏的。生命在不断地“折旧”，人要根据实际情况主动调节，这样才能保持健康的身体。他还说：我们剧团的王辉荃，是《老娘舅》的编剧、导演，患有心脏病，但仍不顾健康地拼命工作，人们说他“一天有600件事要做”，结果在一次走楼梯时突然跌倒，再也没有爬起来，去世时只有59岁，太可惜了。我们要从中吸取教训，再也不能重蹈覆辙了。维修保养是健康的“重中之重”。凡长期超负荷工作的艺人，应当调整自己的生活方式，做到劳逸结合，有张有弛，使身体处于良性循环的状态。

钱程在中学读书时就喜欢文艺，常登台表演，具有一定的表演才能。中学毕业后他报考上海滑稽剧团学馆被录用，学成后在剧团当了一名演员。他为人谦虚，学习刻苦，很快掌握了滑稽“说学做唱”这一套。20多年来他主演了电影《多情的小和尚》、电视连续剧《滑稽春秋》、滑稽戏《GPT不正常》、《世界真奇妙》、《宝贝从军》、《刀枪不入》、《谢谢一家门》、《啼笑姻缘》、《玉卿姑娘》等50余部大戏，多次在上海和全国曲艺大赛中获

奖，并获得了上海市第三届德艺双馨文艺工作者称号。钱程还担任上海曲艺家协会副主席、上海滑稽剧团副团长、上海市政协委员。

钱程从小爱好体育，喜欢各种球类。在中学时，每天放学后，他总要打1小时篮球才回家。工作后仍痴迷于体育，凡是荧屏上转播国内外重大足球赛，他几乎每场必看，有时半夜也起床观战。他家住18楼，为了锻炼身体，他不乘电梯，上下楼步行。最近几年由于工作实在太忙，体育锻炼停止了，但他表示：锻炼与舞台表演对健康都有一定影响，但毕竟是两回事。体育锻炼是全身运动，对体质的增强效果显著独到，而舞台表演则是局部运动，对体质增强是有限的。今后要见缝插针，多参加体育锻炼。人们说：“体育锻炼是人生不衰老，是培育人生常青树的最好肥料，我很赞同这句话”。

钱程说：人生在波涛中前进，有时在峰顶，有时在谷底。有时名与利双赢，有时与你擦肩而过，要保持健康的身体，最好的心态是淡泊名利，知足常乐。在日常生活，钱程精神开朗心胸豁达，遇到名与利时不过多计较，有时候得不到也坦然处之。他说：名与利是身外之物，生不带来，死不带去。淡泊名利，这样可减少许多烦恼，对自身健康也较为有利。

如何调节自己的暴脾气？

自3月1日起，我国首部《中华人民共和国反家庭暴力法》正式施行。作为中国首部反家暴法，《反家庭暴力法》明确了家庭暴力的性质和法律特征，让清官难断的“家务事”有了国法可依。家暴不能纵容，但日常生活中很多人却会因为小事而暴躁、易怒。心理专家表示，火气大，爱发脾气，实际上是一种敌意和愤怒的心态，当人们的主观愿望与客观现实相悖时就会产生这种消极的情绪反应。

现在是春季，人体容易肝火旺盛，也相对容易动怒，所以平时要调节好，不能暴力对人、对事，发现自己脾气差时，以下行为帮你调节：

1.情感倾诉：在遇到不好的事情的时候，可以寻找同伴诉说自己的心情，这样不良情绪可以得到很大的缓解，然后还可以从友人的经

验当中找到一些宝贵的解决经验。最好再能和谈得来的朋友一起听听音乐、散散步。

2.转移注意：在烦躁易怒的时候，不妨将自己的注意力先从烦心的事情上移开，注意周围的其他事情，试着去做，正所谓手忙心不乱。

3.饮食调理：少吃含糖量高的食物。经常食用甜食，机会消耗大量维生素B₁。一旦体内缺乏维生素B₁，丙酮酸、乳酸等代谢产物就会在体内蓄积，从而刺激神经，使之出现情绪不稳、容易躁动等现象。因此，更年期女性应减少糖的摄入。

4.情境转移：当愤怒时，人有五种处理怒气的方法，一是把怒气压到心里，生闷气。二是把怒气发到自己身上，进行自我惩罚。三是无意识地报复发泄。四是发脾气，用很强烈的形

式发泄怒气。五是转移注意力以此抵消怒气。其中，转移是最积极的处理方法。火儿上来的时候，对那些看不惯的人和事往往越看越气，越看越火，此时不妨来个三十六计为上策，迅速离开使你发怒的场合，你会渐渐地平静下来。

5.精神胜利：当出现烦躁易怒情绪的时候，可以采用阿Q精神胜利法来缓解，告诉自己那些不好的事情一定还有转机，只是好的解决办法还未想到，坚定自己的信心就一定可以将事情处理好。这样就可以有效地调节自己的不良情绪，让自己变得有耐心去面对事情。

6.运动发泄：遇到心情不好的时候，运动是一种很好的发泄方法，暂时将那些不愉快的事情放下，找时间出去锻炼一下，出一身汗之后就会变得轻松很多。在运动的过程中让不好的情绪随着汗液排出，使自己放松下来。

春燥“烂嘴角”，简单几招就治愈

口角炎，就是俗称的烂嘴角。很多人“烂嘴角”以后，便自行用一些清热解暑的凉茶“下火”，认为其原因就是因为“上火”了，其实不然。专家指出，牙齿丧失或因磨损垂直距离缩短，上下颌相互更为接近，再加上天干气躁，皮脂腺分泌减少，口唇及周围皮肤非常容易干裂。这时如果唾液分泌过多而积存于口角，那么周围的细菌就容易乘虚而入，引起细菌性口角炎。另一个常见原因是缺乏维生素B₂，营养不良而导致口角炎。念珠菌感染、霉菌感染也可能是其原因。

怎么治疗烂嘴角呢？

通常，口角炎只是一种很容易治疗皮肤

病，应针对病因治疗，好好护理，炎症大概一周左右就会消失啦。

补充维生素B₂：一旦患了口角炎，建议多吃富含维生素B族的食物，尤其是补充维生素B₂，每日三次，每次5-10mg，并持续一段时间治疗。

注意：如有黄色分泌物或群集水泡发炎糜烂时，可能是细菌感染，应同时配合抗生素的治疗。

注意口腔及口周卫生：牙齿缺失应作及时的修复，并注意口腔卫生。当有结痂形成时，不要用手抠，应采用局部湿敷3-5分钟的方法去除痂皮，尽量避免风吹日晒。

中医外敷：在中药店买2元钱甘草，锅里加两碗水，用中火将甘草煎出汁液，去渣后，再将汁液煎至膏状，每天两次涂在患处，数天即可见效。也可以用硼砂末加蜂蜜调匀制成的药糊，或用冰硼散、青黛散等局部涂抹在嘴角开裂处。

推荐饮食：猪肝菠菜汤：锅内烧热800毫升水，放入熟猪肝0.1公斤（切成丝），菠菜适量，煮8分钟后放入少许食盐，温热食用，每日1次，连续5-7日。

注意：对于儿童出现的“烂嘴角”症状，可用麦麸或纯小麦熬水做代茶饮。

哪些病不需要输液

近日，安徽省卫计委公布了“53种不需要输液”的疾病清单，清单一公布，立刻在网上热传，引发众多讨论。清单中包括常见病多发病，一些外科、妇科炎症以及小儿的疾病，都明确可以不需要使用抗生素输液。

能口服不肌注，能肌注不输液

输液是一种治疗疾病时的给药途径，常用的给药途径有口服、肌肉注射、静脉推注和点滴、局部用药等。“现在所说的输液就是静脉点滴。其中最常用、最安全、最简便的是口服，如果疾病用口服药完全能够达到治疗目的，就应该用口服给药的途径。”专家说，“输液的适应症有以下几种：大出血、休克、严重烧伤的病人；剧烈呕吐、腹泻的病人；不能经口进食的

病人、吞咽困难及胃肠吸收障碍的病人；严重感染、水肿等病人。”

专家指出，如果不是输液的适应症，就没有必要输液。所以医学界倡导的用药途径是：能口服不肌注，能肌注不输液。

“输液反应”易造成严重后果

输液有其优点，就是能够使药物最快的进入血液发挥治疗作用。同时也因为直接进入血液，所以风险也比口服、肌注大，操作的过程中有任何的不规范都可能造成严重后果，甚至导致病人死亡，比如，最简单的输液速度没有控制好，就可能对病人造成心衰；再比如消毒不合格会导致医源性的感染，像乙肝、艾滋病等。导致输液反应的原因很复杂，输液的操作过程

你会喝水吗？怎样喝水最科学？

首先关于喝水有几点建议：1.少喝碳酸饮料，主要是糖分太多，而且还容易加速钙的流失，专业的运动员、健身爱好者几乎从来不喝碳酸饮料，会影响职业生涯。2.不要边吃饭边喝水，水会稀释胃酸，会影响消化。3.不要等口渴再喝水，口渴已经是身体缺水的信号了，渴得越厉害身体缺水越严重，有些人工作起来就忘了喝水，渴到不行才开始喝，其实稍微有一点口渴就应该喝水了。4.运动完别猛喝水，运动完很多人习惯就是猛喝水，甚至能一口气喝好几瓶，这样容易出现喝水太多现象，喝水太多也不行，会加快体内微量元素流失，还容易胃胀。

白开水是最没负担的水。有人主张早晨起来喝一杯淡盐水，其实没多大意义。现代人本身摄入的钠就过多，在身体不缺少盐的情况下再喝淡盐水，会增加无价值盐的摄入。研究表明，白开水中含有的钙、镁等矿物质对预防心血管疾病很有帮助，比较适合中老年人。

还有人主张早晨喝一杯蜂蜜水，认为有利于缓解便秘。蜂蜜中的果糖对便秘的人有一定润肠、滑肠的作用，但对于大多数人，白开水就够了，白开水中蛋白质、碳水化合物、脂肪等都不存在，是最没有负担的水。

清晨喝一杯白开水，在人体代谢过程中，既补充了细胞的水分，也降低了血液黏稠度，有利于尿液的排出。此外，白开水没有任何热量，不用消化就能被人体吸收，使血液迅速得到稀释，促进血液循环，让人更快地清醒过来。

这里需要提醒的是，高血压患者和肾功能异常的患者应特别注意饮水量。高血压病人本身血容量就高，而早晨又是一天中血压的一个高峰时段，此时如果过量饮水，反而会增加血容量，使血压变得更高。而肾病患者过量饮水会增加肾小球的压力。

喝水时机：刷牙后早餐后。清晨喝水必须是空腹喝，也就是在刷牙后、早餐后。

刷牙前喝水，容易将口腔中的细菌一起冲刷到体内，不利于健康。而饭后喝水得不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。此外，最好小口小口地喝水，饮水过快对身体非常不利，可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

清晨第一杯水怎么喝？果汁、碳酸饮料最好别喝。早起第一杯水喝果汁，不能提供此时身体最需要的水分，反而会加重胃肠负担，不利于身体健康。另外，碳酸饮料在代谢中会加速钙的排泄，还容易使人体缺水。牛奶不是“第一杯”。空腹喝牛奶不过是“穿肠而过”，胃来不及消化，小肠来不及吸收，牛奶的营养价值也就无从体现，还有人出现肠胃胀气等反应。

空腹：早晨的第一杯水最好空腹喝，也就是在吃东西之前喝。否则，就不能起到促进血液循环、冲刷肠胃的效果。

小口：早上喝水一定要小口小口地喝，尤其对老年人来说，如果喝水速度过快、动作过猛，可能会导致头痛、恶心、呕吐，甚至血压升高。

适量：早上第一杯水不能喝太多，否则会加重肠胃负担。一般来说，300毫升比较合适。如果觉得非常口渴，可以适当多喝一些。

温热：不要太热，也不能太凉，最好是温水，温度接近于室温。

