

健康星闻



张芳：健康知识懂得越多，防范能力就越强

文/祝天泽 笔者曾就电视台主持医药卫生节目的主持人受欢迎的程度作过一次初步调查,观众的反映是:几位主持人各有特色,各有所长。但有相当一部分观众更喜欢重庆妹子张芳,给出的理由是:她主持大方、率真,没有一点矫揉造作之感。有时候侃起来往往结合自己的切身体会,很贴近生活。

近年来,张芳主持x诊所节目,谈起这档十分火红、颇有观众缘的节目,张芳十分感慨:我原来的健康知识不多,自从主持这档节目后,了解了人体的方方面面,与医药卫生的各个领域,使自己健康知识大增。原来人体有这么多的秘密和道道啊!有句话说得好:健康知识懂得越多越全面,防范疾病的能力就越强。这样可以使自己少得病不得病,有利于健康与长寿。

“运动不可少,它不仅能增强体质,防范疾病,还能推迟人的衰老进程。而今患心脑血管、糖尿病、癌症患者甚多,其中一个重要原因就是缺乏运动,因此锻炼是大大降低患疾病风

险的良方。”张芳现在每周坚持两次瑜伽。有时一次都未去,她就会反省。长期的坚持使她身体素质有了提高,工作的“发动机”更强劲了。“瑜伽起源于印度,源远流长。经常做瑜伽不仅可使关节、韧带松弛,肌肉伸展,疏通经络,促进循环,改善全身身体状况。而且由于它摒弃杂念,心理宁静,能使人精神彻底放松。是一种获得身体健康较为理想的方法。”张芳的丈夫是珠宝店老板,平时少有运动。在张芳的影响下,他也积极参与练瑜伽,成了一位爱好者。“他已48岁了,剧烈的运动对他已不适应。瑜伽非常舒缓,有一定运动量,对人到中年的他来说,很适合。”

在饮食上,张芳坚持荤素搭配,什么都吃一点,不偏食。她尤其爱吃粗粮。每天早上,用芝麻、核桃、黑豆、小米、花生等打成糊,全家人都喝上一碗。“这糊能补充各种微量元素,又能通肠胃。”有的同事说:张芳而今有一头令人称羡的黑色秀发,可能与常年吃杂粮粥有一定关系。她还喜欢吃海参和各种煲汤。“海参不

含胆固醇,是很好的减肥食品,红烧、熬粥都可以。像海参排骨汤、莲藕排骨汤、鸡汤、老鸭汤、银耳百合汤等都可以分季节炖,对身体有滋补作用。”

张芳很重视睡眠,每天睡足七八个小时。“睡眠很重要,不仅能消除疲劳,有利于体内排毒,还能保持良好的容颜。”

张芳记忆力甚好。她能精准地背出不少亲戚、朋友的电话号码。她说:随着人的年龄的增大,记忆力会逐渐减退。而要提升自己的记忆力,除了吃一些黑芝麻、黑豆、核桃等“补脑”食品外,另一个方法是通过背电话号码、名片来锻炼记忆力。我尝试着这样做,效果很好。“而今有些小青年喜欢依赖电子产品来记忆某些东西,这当然是可以的。但对人脑来说,用进废退,只有通过锻炼,才能增强脑的功能和记忆力。”

在家中,张芳爱做面膜。在她看来,敷面膜不仅可以清洁、滋润面部,改善肤质,还可以让人放松下来,是一件很惬意的事情。

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址: 西康路252号 电话: 62473737

沪医广[2016]第09-05-C248号 有效期至2017年9月4日

微创治疗升主动脉夹层

第二军医大学附属长海医院血管外科日前传来喜讯,景在平教授领衔的“升主动脉夹层腔内微创治疗疗效评估”研究结果于2016年11月1日在国际血管领域权威杂志Journal of The American College of Cardiology (JACC)发表。这标志着第二军医大学附属长海医院在主动脉疾病腔内微创治疗技术领域已走在世界的前列!

累及升主动脉的Stanford A型主动脉夹层是最为凶险的血管系统疾病之一,有研究报道急性期死亡率每小时上升1%,二周内死亡高达75%以上。升主动脉在国际上一直是令人生畏的腔内微创治疗“禁区”。凭借多年的深厚积累,近年来,第二军医大学附属长海医院血管外科秉承“创新为魂”的理念,以“原创化实现国际化”为指导思想,向主动脉腔内微创

勇攀腔内技术国际巅峰

治疗的最后一个禁区——升主动脉发起了挑战。景在平教授率领陆清声副教授、冯睿副教授等临床一线人员测量国人升主动脉形态学数据,设计了大口径短段新型腔内移植治疗升主动脉疾病的技术方法和治疗模式。景在平教授还指导第二军医大学附属长海医院血管外科研究所负责人周建副教授等,研发了具有我国自主知识产权的体外模拟装置,反复进行体外实验、动物实验。在无数次的论证之后,成功实施了升主动脉扩张病腔内微创治疗,围手术期无一例死亡和严重并发症发生。继而,该团队对术后患者进行长期密切随访,结果令人振奋,进一步确证了该院开创的升主动脉腔内治疗核心技术的安全性和有效性。

冯睿 庄郁锋 李振江

与其奔波各家书店,不如下载“上海作业”APP。

品种齐,折扣低,手机买教辅,方便又快捷。

“上海作业”上线啦,“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段,让你体验购书之便捷,文化之美艳。时下,数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯,移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段,融合出令人兴奋的传播魔术,让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点,“上海作业”快速到家!

上海作业