

健康星闻

每天都出汗 成龙的养生小秘诀



编写/王则 成龙在八岁的时候就进入了香港的电影圈,经过40多年的打拼,他已经是扬名国际的巨星。已经到了知天命之年的成龙,身材依然健硕,身姿依然飒爽。他的养生小

秘诀就是“坚持运动,每天出汗”。在很多人认为,成龙这样玩命地拍戏,哪有时间长肉,他的养生秘诀是在不经意间完成的。他7岁学北派劈腿翻腾,13岁做小武师后

兼学南拳,后来又学空手道和合气道,他非常喜欢“埋桩”,既练臂力、腿力,又有攻守套路,并加强敏捷性。

2000年以来,成龙每天早晨都会穿上塑胶运动衣,用橡皮筋扎紧颈部、手腕和脚踝,和助手一起在居住处或者下榻处周围跑步30分钟以上,如果地方太挤,就会驾车到较远的山下或者海边进行。在跑完后全身汗水都聚在衣服的橡皮筋口,大概有1升左右,每次跑步大量出汗后,必然喝1升左右果汁+1升纯水,果汁以橙汁为主,有时就喝苹果木瓜混合汁。之后再行30分钟-45分钟的拳脚功夫练习,通常是练“埋桩”。

成龙说“一个人工作认真就会忘记其他生活烦恼,心境就会开朗,饮食消化就会正常,因为拍动作电影是我的所长,也是我的生命至爱,所以我每日坚持运动,其实也是为了使自己保持最佳工作状态。电影拍摄过程中,基本上每天都有足够甚至更多的运动量,但无片可拍的空闲期,以及电影的后制作期,则‘坐’着工作比较多,这时一定坚持每天运动,不可偷懒。”

而且成龙觉得生活当中运动无处不在,譬如每天的爬楼梯锻炼,只要有楼梯可上,成龙绝不图轻松乘电梯;就连看电视时,也不用遥控器,经常从沙发里起身去更换频道,犹如做了无数仰卧起坐,也“顺便”练棒了他的腹肌。

眼保健操加多眨眼预防秋冬干眼病

干眼病是秋冬季节的常见病。生活中导致干眼的原因有很多:由于长时间从事计算机操作,汽车驾驶,读书,瞬目次数减少,引起泪液减少;由于隐形眼镜,过敏性结膜炎,大气污染,紫外线等其他原因,而引起的泪液减少,质量下降;由于自身眼裂大,或所处房间干燥等,引起泪液的蒸发;由于年龄大,睡眠不足,精神紧张等生理原因,引起泪液质量下降。

如果您正受到干眼症状的影响,建议积极进行改变生活方式或药物干预等方法,预防病情发展及并发症的发生。干眼病本身,虽不会造成失明,但有发生诸如角膜感染性炎症引起角膜溃疡、穿孔甚至眼球萎缩等严重并发症的

可能,希望大家引起重视。

预防干眼病,大家在日常生活中应注意以下几点:1.多眨眼。2.注意用眼卫生。3.避免连续长时间使用电脑。4.要多吃一些新鲜的蔬菜和水果、牛、青菜、新鲜水果等补充维生素。每天可适当饮用枸杞菊花茶养肝明目。5.戴框架眼镜,提倡多风的日子戴眼镜,游泳时戴护目镜,外出时戴太阳镜。6.尽量少使用空调,少待在湿度较低的房间内,避免眼睛直接接触吹风机,热烘干机。7.按需点人工泪液。点人工泪液要注意不要过频,一天最好不超过6次,防止加重症状。8.治疗睑板腺功能障碍,做眼睑清洁、热敷。用毛巾沾高于体温但别太烫的水,闭眼

敷于眼睛上,每次10分钟左右。9.中医治疗,内服或局部应用清热养阴、生津润燥一类的中药缓解和治疗干眼症。

因为电脑普及,白领干眼症患者逐渐增多,专家建议学生和长期对着电脑工作的人坚持做眼保健操。因为眼保健操能够促进眼周围血液循环,能够使眼部肌肉得以放松,对于缓解眼疲劳很有用。

另外专家提醒电脑使用者如下几点:荧光屏应在视线之下;为了避免反光和不清晰,电脑不应放置在窗户的对面或背面;不要在黑暗中看电脑,因为黑白反差对眼睛有损害。

冬令未至 膏方先热 年轻人成服用膏方“回头客”

俗话说:“冬令进补,来年打虎。”如今情况不同了,上海宏康医院出现了冬令未至,膏方先热的景象。据上海市中药行业协会的专家介绍,以往膏方销售主要集中在11月中旬至12月底,而现在,膏方旺季提前了1个月。各大中医院要求开膏方者人头攒动。此外,中药膏方已不再为老年人所专宠,许多年轻人也加入了服用膏方的队伍。据上海宏康医院从预约开膏方的名单统计,从10月1日至今,25—40岁的年轻消费者占五成,比去年同期增加了60%。

宏康医院为本市医保定点单位,自2005

年开始研制特色膏方以来,备受喜食膏方民众的信赖。仅去年一个冬季,就开出3千多张膏方。为满足民众及时吃膏需求,该院于9月28日提前开通秋冬季膏方门诊。国际科学院终身院士刘生堂、原同济医院中医研究室主任陈百先、中医科主任陈德根等3位首席专家亲自坐诊开方。

不少年轻白领已成宏康医院服用膏方的“回头客”,且登记服用膏方者以年轻女性居多,如来自广州的37岁被诊断为虚热症的张女士,28岁胃脾两虚的吴小姐,以及被诊断为

虚劳症的38岁张女士。29岁的李小姐是位中学语文教师,由于工作压力大内分泌失调,脸上出现色斑,去年到宏康医院连服了两剂膏方,现情况大有好转。今年,李小姐决定再开一剂膏方。32岁的方先生是一家公司白领,因肾虚近年来常感疲劳,并患有间歇性高血压。去年服用了两剂为他度身定制的膏方后,觉得精气十足,血压也正常了,决定今年再服两剂膏方。

家庭化消费膏方呈上升趋势,有一家三口来医院开膏方的。中华传统的进补方式也为外国人接受,一些在沪的法、德、韩等外国人也纷纷加入到吃膏方行列。专家强调,好的膏方不仅需要好的中医专家开方,还需精选地道的药材、精湛的煎煮工艺以及优质的后续服务,这样才能达到最佳效果。 通讯员 傅立航

健康心理

光棍节“脱光” 相亲攻略

第一印象很重要,就是俗话说的“有感觉,心动或者来电”,但也有人认为第一印象具有欺骗性?要不要相信第一印象?

心理学中有首因效应这个概念,就是说第一印象一旦建立,其后的信息组织、理解都会根据第一印象来完成。近因效应是指最新获得的信息影响比原来获得的信息影响更大。一般说来,熟悉的人,特别是亲密的人之间容易出现近因效应。而不熟悉的人之间容易出现首因效应,而相亲过程中,首因效应更明显,在日后的交往过程中,近因效应更起作用。

相亲时应保持怎样的心态及如何展示自己的最佳状态?例如闺蜜或亲朋介绍的相亲对象与自己的喜好相距甚远,如何很好应对又不伤感情?

以平常心对待,不抱过大希望,否则失望越大;不抱悲观论调,否则出发前就已经有内在的情绪产生,整个过程也会让自己、对方感觉不良。举止得体、自然大方就好。如果介绍人推荐的相亲对象跟自己的喜欢相差很大,第一次可以礼貌地回绝,但请跟介绍人讲清自己的喜欢和要求,你表达的越清晰,介绍人越觉得你对他/她的信任和你对相亲这事的诚意,以后也会更注意你的感受介绍更适合的人给你。

有些大龄女平时工作圈子很窄,就喜欢网络相亲,如何避免遭遇网络婚姻骗子?

一定找正规婚恋网,可以把对方id号给工作人员进行身份核实,见面前多了解。如果见面请选择安全的地点,比如公共场合等,不宜在网聊中过多地公布自己的个人信息,如家庭住址,工作地点等,直到彼此建立了信任感。首次约会要控制好时间,坚持自己回家。

相亲“唯条件论”,比如男人问女人为自己准备多少嫁妆,女人则想知道男人的身家条件和养家能力……处理不好有相亲让爱情变物质、婚姻“唯条件论”的嫌疑……

心理学中有个马斯洛需求理论,提到五层次需求:生理、安全、爱和归属、尊重和自我实现的需要。在相亲中也会体现,嫁妆和身家条件、养家能力的提出和在意的,就是安全感和价值感的现实表现,越是对这些方面在意,越说明自己安全感和价值感的缺乏,提出条件并不是错,但得看看对方能接受多少?自己又能付出多少?凡事都有代价,如果只看重条件而忽略情感的依恋度和亲密密度,那最后可能得不偿失。

给父母的忠告是:成年孩子的事情放手让他们自己处理。对儿女的忠告是:父母的出发点是好的,可以孝,但不必事事顺或者事事逆,温和地坚持自己的信念和自己的生活方式。

您评报 我送报

您的评价对我们很重要

东方城乡报“我爱看的栏目”推荐及2013年报刊赠阅活动简介

新闻类		副刊类	
	走村镇·话三农		情事系列
	东报时评		一周开堂
	大参考		边走边悟
	三农专家观点系列		社区报摘
	三农表情		健康星闻

在左边候选栏目推荐表中您爱看的栏目的空格内打勾,新闻类推荐不超过3个,副刊类推荐不超过2个,并用正楷填写您的姓名、邮政编码、详细地址和联系电话,于2012年11月30日前寄到本报总编办公室(长宁区仙霞西路779号3号楼2楼,邮编200335),并在信封上粘贴右下角“评报赠阅”标识,前100位读者(以邮戳时间先后顺序为准)将获赠2013年全年《东方城乡报》一份。(本推荐票复印件无效)

姓 名 _____

邮 政 编 码 _____

详 细 地 址 _____

联 系 电 话 _____

评报 赠阅 东方城乡报