

健康星闻

国民媳妇海清的保养哲学



文/王则 从《媳妇的美好时代》时代开始,海清积攒了超高人气,也渐渐改变了自己的模样:从一个扎在人堆里也找不出来的土妞变成气质样貌俱佳的时尚女星,海清是如何做到的呢?

肌肤保养哲学:因地制宜

“因地制宜”是海清信奉的肌肤保养哲学,由于自身的皮肤比较敏感,所以她首先建议,在化妆品的选择上一定要足够温和和低刺激,以天然植物萃取为主要原料的产品是她最爱,第二就是美白,无论春夏秋冬,

她都会做足美白的功课。例如她就会在厨房中藏储美白原料,用黄瓜片沾牛奶敷脸,牛奶的白嫩功效可以使肌肤更为细滑通透,而黄瓜中充盈的维生素可为肌肤补水,甚至还能祛痘,在她这里,连“厨余垃圾”也可以变身护肤品,一个鸡蛋清她也不会放过,敷在鼻子上作鼻膜,既去黑头又可以美白。

天生白皙的肌肤让她饰演平凡女性更加得心应手,而她自己也坦言,是做了演员后,才开始更加注意肌肤的保养。

“在剧组,我常会敷上美白面膜,不但可以抵御辐射,还能有效地利用时间,使肌肤充分吸收营养。眼膜更是熬夜赶戏的必修。我还要强调一点:一定要用品质优良、天然的产品,我身边的朋友化妆动辄用上千元的精品,而护肤则不怎么用心,实在是很可惜的,也不够明智。”

进入冬季,补水滋润就成为最大课题,海清的方法很简单也很精打细算——“多喝水”和“多睡觉”,保持充足的饮水量和睡眠量在她看来就是最佳的保养品。

海清曾经自嘲长得不够漂亮,“有很多机会是因为我不够漂亮失去的,说实话,美貌对女演员来说非常重要。”曾经很多时候,她都是试镜之前要先打听一下对方要什么样的演员,自认符合自己后,才“心安理得”地去试镜。可如今,她也被观众选为“性价比最高女演员”,不那么“漂亮”的事儿也放下了,现在的她很喜欢自己的长相,因为可塑性强,她希望自己的脸不是为自己服务的,而是为角色服务的。

在朋友眼中,海清是个特别能给周围人带来快乐的人,她笑称这种能量是天生的。“只要我在现场,都会很快乐。

我不讲笑话,但我幽默感挺强的。我愿意看到我的朋友都很开心。我挺外向的,也爱张罗,但办事儿有点二儿。好哄好骗,就是上一分钟哭得稀里哗啦,下一分钟听到好玩事儿就哈哈大笑的人。”

海清说经常看到报刊文章中写的自己,并不太像自己。她要求完美,却也体会人生的随性,她有句话说得很好:投资会让你价值会慢慢升值,年轻是最大的资本,因为你还有时间重新再来。

健康的身体能带来好心情

别看海清对胖瘦不是十分介意,跳舞出身的海清,一直对保持自己的健康非常重视。“快走”是她每天固定的健身项目,虽然这运动听起来一点也不时尚,但她乐在其中。

“早晨和下午都可以,我不纯粹跑步,而快走。有时候就连跑带颠儿。持续30分钟,不拍戏的时候,每天6公里。夏天的时候在室外走,一身汗,回来特舒服。冬天在室内走,看一些mv,特好。这是我特希望度过的生活。”她也会去健身房,做一些基本的肌肉训练,比如仰卧起坐或者小哑铃之类的。

吃得健康在她看来也很重要,口味不用特别讲究,食材也不用是天价购得,只要荤素搭配、营养均衡就好。“像我做汤,都是起锅前放盐。做菜从不放味精,我放蘑菇精,用的油也比较讲究,用橄榄油最健康。我爱吃鱼肉、牛肉,还爱吃西兰花,木耳蘑菇类和蔬菜,焯一下就吃,做青菜豆腐汤我都不搁盐。”

最能让海清感到幸福的事情,就是每天早上开工前来一顿简单却丰盛的早餐,“健康的身体能带来好心情”是她总会使用的一句话,如再深究一些养生之道,她定会滔滔不绝。

节日常见病四:急性胰腺炎

饮食无度是急性胰腺炎的主要诱因。过分油腻的食物和酒精会刺激胃肠黏膜,引起胰腺水肿,发生急性胰腺炎。由于发病位置不确定,有些人会误认为是肠炎,结果贻误治疗。

症状:病人一般在餐后1至2小时出现内出现上腹部疼痛,有钝疼、钻痛、刀割样疼或剧痛,并向左腰背部放射,有恶心、呕吐现象,胃里有强烈烧灼感。

应对措施:急性胰腺炎发作时,为抑制胰液的分泌,应该完全禁食,以避免食物和酸性胃液到达十二指肠内,引起对胰腺的刺激,造成胰腺持续破坏。如果胃里没有烧灼感,可能是单纯胃溃疡,可以吃一些苏打饼干缓解。严重要及时送进医院。

友胃肠功能弱,多吃就感到腹胀不适,酸奶中的酶会立即发挥作用,促进食物的排泄。除此之外,如果吃了不洁净的食物,酸奶中的乳酸菌还能抑制肠道内腐败菌的繁殖。同时,酸奶中的乳酸菌可以通过降低胆固醇来进行血脂调节。

5.控制饮食、预防低血糖也是糖友们要做好的事。最好书写一份饮食计划书,一些糖尿病患者会在旅行当中抵挡不住美食的诱惑,书写计划书有利于督促自己遵守饮食原则,也可鼓励家人朋友对自己进行监督。而旅行会使糖尿病患者运动量加大,应保证随身包内常备糖块饼干等食品以预防低血糖的发生,另外应保证饮水量的充足,因为运动出汗会带走大量的水分,若不及时补充,会增加发生糖尿病急性并发症如糖尿病酮症的风险。另外,糖友们切记不能太劳累,预防感染。

长假将至 谨防“节日病”

国庆长假即将到来,长假期会让我们面临因生活规律和饮食变化带来的疾患,所以长假出游或者频繁聚会一定要注意健康,学会自我防护,特别注意别让以下四种“节日病”乘机潜入。

节日常见病一:颈椎病

长途驾车的人,因为长时间保持一个固定的姿势,颈椎和腰部肌肉都很容易劳损。另外,不少人在旅途中用睡觉来打发时间,经颠簸极易发生颈椎错位。

症状:出现不明原因的头痛、头晕或者手麻等症状。

应对措施:如果出游归来,经过一两天的休息,头痛、头晕没有

缓解,且有加重趋势,应立即就诊。

节日常见病二:酒精中毒

亲友相聚少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒很可能引起酒精中毒。饮酒过多会因乙醇储留而出现中毒症状。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,容易出现醉酒症状。

症状:大量饮酒后出现恶心、呕吐、头晕、谵语、躁动,严重者科出现昏迷、大小便失禁,呼吸抑制。

应对措施:亲友可以相互提醒,慢慢饮酒,不要空腹饮酒,同时可以喝浓茶解酒。如果因饮酒过量,导致狂躁症状,千万不能使用镇静剂,也不要用手指刺激咽

部来催吐,因为这样会使腹内压增高,导致十二指肠内溶物逆流,从而引起急性胰腺炎。

节日常见病三:急性胃肠炎

由于节日期间食物丰富,吃不完加之储藏不当,细菌和病毒就易在食物中繁殖,再次进食这些食物就会发生急性肠胃炎。

症状:一般进食后4小时至24小时出现上腹部疼痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。严重者会出现发热和脱水。

应对措施:一旦发生急性胃肠炎,有呕吐腹泻时要及时补充水分,严重者可口服补液。如大便中带血要及时求医。

糖尿病人出游别忘“五件套”

我们都知道纵然外出旅行有如此多的好处,但是糖尿病人比普通人更需要做好充足的准备工作,这样才能使旅行既快乐又安全。

外出前需作全身检查

外出游玩前“糖友”最好到医院进行相关检查,包括胰岛功能及相关的化验检查、心电图检查等,以便了解自身血糖控制情况及心脏功能。用降糖药能稳定地控制血糖的2型糖尿病和病情稳定的1型糖尿病病人,就可以参加一些适合自己身体情况的旅游。

出行别忘随身携带“五大件”

专家提醒糖友,外出游玩最好要带上病历卡、药品、血糖监测仪、酸奶和宽松的运动鞋。

1.带上病历卡,主要是为了发生意外时,能给当地医疗机构的医生提供参考。还有携带糖尿病急救卡,完整的信息和家属的联系方式会使小小的卡片在关键时刻发挥巨大的作用,甚至可能因此挽救您的生命。

2.糖尿病人出行一定要随身携带降糖药。他提醒注射胰岛素的患者别忘了带注射器械和消毒用具。旅途中备上一个血糖监测仪,就可以随时监测血糖。

3.糖尿病人尤其要保护足部,糖尿病神经并发症可以使足部出现异常的感觉,如疼痛、麻木、灼热、针刺等,还有许多病人

会出现无痛性神经病变,当脚部割伤、烧伤、碰伤、磨破或出现水泡时却感觉不到任何疼痛。约有15%的糖尿病病人会出现足部病变。

有些糖尿病患者喜欢在出门远足或者登山,当你选择这两种活动的时候记住一定要选择舒适的“大头鞋”。所谓“大头鞋”,就是无论什么质地,要鞋尖宽大,尺码大小合适,透气性好,不挤脚。每晚用温水洗脚,特别要注意足趾缝间,用柔软的毛巾轻柔地擦干,不要过度用力摩擦,以防止发生任何微小的皮肤损伤。

4.最重要的带酸奶,则是为了防止便秘,酸奶含有丰富的乳酸菌和各种酶,能促进胃液分泌、提高食欲、帮助消化。中老年糖

机舱瑜伽 帮你改善旅途劳顿

旅行是快乐的,但是遥远的旅途也许会让人感觉寂寞和疲劳,飞机上的空间有限,不免让人感觉疲倦,导致颈部、腰部乃至双腿都容易出现不同程度的健康问题。那就一起来做个机舱瑜伽吧。

颈部瑜伽

最佳时间:起飞后10分钟

即使飞机中的座椅已经很人性化,颈部依然很疲倦。利用瑜伽缓解颈部的不适感,可以消除旅途中的偏头痛、肩膀酸痛现象。

STEP 1 坐在座椅上,深呼吸,挺直脊柱,并让肩膀处于完全放松的状态,双手托住颈部。

STEP 2 吸气,头部慢慢上扬,双肩向后集中,坚持5秒钟后呼气,并向下方做同样动作。

STEP 3 吸气,头部缓缓向右倒下,直至耳朵靠近右肩膀,5秒钟后呼气,并换方向。

腰部瑜伽

最佳时间:起飞后20分钟

腰部是在飞机上最辛苦的部位,身体的重量全部负担在它的身上,如不注意改善就容易造成血流不畅。腰部瑜伽就是要增加其对身体重量的承受能力,舒筋活络,避免腰部疾患的出现。

STEP 1 向前挪动身体位置,坐在座椅的1/2处,腹部轻轻上提。

STEP 2 吸气,以脊柱为轴,双手掐腰,腰部尽量向后,肩部也随之向后,坚持3秒呼气,并恢复自然状态,反复3次。

STEP 3 吸气,双手继续掐腰,并在其带动下轻轻左右扭动腰部,双方向做15次,动作要缓慢。

双腿瑜伽

最佳时间:起飞后30分钟

在飞机上,同样感到不舒服的还有双腿,由于变换姿势不方便,容易造成双腿酸麻、胀痛感。此时,唯有简单的瑜伽动作可以帮你恢复双腿动力。

STEP 1 自然端坐,吸气的过程中将双腿微微向上抬,双手轻抱小腿。

STEP 2 慢慢呼吸,并将大腿慢慢向腹部处做挤压。坚持10秒钟后,缓缓放松,恢复原位。

STEP 3 双手扶住座位把手,向上支撑,促进血液向下流通,坚持3秒钟。

埋线疗法: 以“线”代针治疗颈椎病

颈椎病可牵动全身。颈椎后方的椎孔形成了中空的椎管,里面有娇嫩的神经中枢——脊髓。颈椎位居身体中如此特殊的地位,颈椎病的表现就不仅局限于头颈部,可谓牵动全身。如:椎动脉型颈椎病,病人会有眩晕、耳鸣、耳聋,有些表现为头昏眼花等症状;神经根型颈椎病表现为颈部僵直,沿上臂、前臂和手指出现放射痛或麻木,头部左右转动时,有牵拉性疼感,活动受限;脊髓型颈椎病最为严重,表现为行走不稳,如踩棉花,可发展成下肢瘫痪或四肢瘫痪,大小便失禁,卧床不起。此型仅占颈椎病的10%—15%,但对患者影响较大。

微创埋线针灸技术是针灸治疗的创新方法,这种方法用特制的注射针,把一种人体可以吸收的线体材料瞬间弹入人体特定经络穴位,“以线代针”,利用线体长期刺激经穴进行治疗。

与针灸治疗相比,微创埋线有着更长的经络调理和作用时间,而针灸的疗效要靠每天的针刺刺激穴位,不能维持对穴位的长期刺激。采用微创埋线治疗,不仅减少了每天针刺的痛苦,而且治疗1次对穴位刺激可长达10天左右,减少了病人往返医院的次数,适合工作繁忙、节奏快的病人,更适合行动不便的老年病人。

微创埋线无需手术,整个过程只需10分钟左右,即做即走,由于不使用药物,所以也没有药物毒副作用。埋线治疗颈椎病可以达到长效针灸的治疗效果。

孙文善博士(上海第五人民医院中医埋线科主治医师)