■ 健康星闻⇨⇨⇨

曹可凡:健康饮食带来健康生活

文/摄 祝天泽 曹可凡在沪上是位大名鼎鼎的人物,男女老幼无人不知。在电视台,他主持了上千台晚会和综艺节目,机敏大方,出口成章,赢得了广大观众的喝采。他主持的《可凡倾听》节目,采访了姚明、成龙、刘德华、梁朝伟、周杰伦、章子怡等上百位重量级名人,精彩的故事,丰富的内涵,揭示的人生成功经验,给人们有益的启迪和帮助。

凡熟悉曹可凡的人都知道,他的胃口特别好,饭桌上不仅妙语连珠,还频频夹菜。他喜吃油炸食品和甜品,有时晚上录制节目后,还吃夜宵,"隔三差五一块炸猪排,还来几碗酒酿圆子",久而久之,他的体重超重,体型臃肿。经检查他患有脂肪肝,一度达到中、重度。为了减肥,曹可凡给自己制定了"运动加蔬果当道"的计划。每天坚持快走半小时,有时还做做健身操,或到运动器材上活动一下。饮食上则严格控制,早中餐以清淡、健康饮食为主,晚上只吃一些蔬菜和汤水。一次曹可凡参加电影《金陵十三钗》拍摄,与主演佟大为在一起,他还有意向大为讨教"如何用吃粥来减肥"成功经验。由于持之以恒,曹可凡三个月中减肥 30 斤,脂肪肝也转变为轻度,甚至接近痊愈。原来他穿的西装统统不合身,全部需重新定做。

曹可凡对健康确实很重视,他是医科大学研究生毕业,深谙健康对人生和事业的重要意义。由于学医、懂医,也培养了自己较敏锐的专业眼光。当南方一家卫视台推出张悟本养生节目,宣扬"吃绿豆可治百病"时,他较早识破了其伎俩。曹可凡说:我不知道张悟本这样的人,怎么会成为媒体关注的焦点。他是所谓的医学专家,可是连普通观众都听出来他连基本的医学常识都没有。他在一次专题发言中说:我们电视人应当把握导向,反对与抵制一切虚假东西和伪科学,真实、真诚、真切是我们的生命线。

淘书、爱书、迷书,这是曹可凡最大爱好。凡闲假时,他总要到书店逛逛,网上点击一下,有何自己心仪的新书,立刻让快递送来。到台湾,他住在几家书店附近,三天两头去光顾,为淘得了一本专门记载台湾地区人物传记的旧杂志《大成》而兴奋不已。曹可凡常说:书是知识的海洋,人类进步的阶梯。多读书,不仅可开阔眼界,提升人的智慧,为做电视节目提供有用的线索,还能提高人的心理愉悦度,促进人的身心健康,实在是一件一举多得的美事!

老人常跳广场舞或伤膝盖

秋高气爽,老年朋友活动量增大,骨性关节炎发作的几率大幅上升。专家提醒,登山不是适合老人的运动,若在爬山、跳广场舞后的第二天就出现了膝关节的疼痛和肿胀,要及时就医接受理疗。

专家认为,30 岁之后,人体的膝关节便开始退化,此时就得好好保护膝盖,预防骨关节炎。临床上,骨关节炎以 50 岁以上的患者多见,尤其是肥胖的女性。

对患上骨关节炎的人,理疗虽然解除了一时之痛,但这个疾病特别容易复发,因此护膝工作一定要做足。而爬山是所有骨科医师都不提倡的运动,因为它最伤膝盖。专家认为 30 岁以上最好不要爬山,如果非要爬山,频率不要太高。特别是秋冬天气冷,关节血液循环差,对关节磨损更大,最多一周爬一次山,且别超过 2 小时。

此外,爬山时要注意选择坡度不陡的、缓的山爬。由于能将体重均匀分散于整个膝关节,因此平缓的山坡比山中修建的水泥楼梯对膝盖的损伤小一些。而走台阶着力点都在前半掌,压力集中于膝关节的前面。此外,水泥修的路路面硬,对关节的损伤也更大。

而下山比上山对膝关节的损害更大,因为下山时,重量几乎全部在膝关节上。膝关节损伤后,下楼梯比上楼梯还困难,就是这个道理。因此,下山坐缆车也是不错的护膝选择。

除了爬山,跳广场舞、打太极拳也会伤膝盖。广场舞有很多腿部弯曲的动作,很多人因此弄伤腰腿。弯曲是膝关节最脆弱的时候,而膝关节左右旋转的角度小,因而弯曲又侧身膝关节最容易受伤。打羽毛球、广场舞皆有大量这类动作,太极拳则有很多半蹲姿势。专家建议爱好这些运动的中老年朋友适可而止,不要每次进行太长时间,也不要过于频繁,动作不必太标准。

针对很多人在跑步机上跑步的行为,专家认为,在跑步机上跑步跟在平路上跑是不同的,跑步机的底板很硬,下面是铁,反冲力对膝关节的磨损大,不像路面有缓冲。很多人在跑步机上跑了两个月膝关节就开始痛了,喜欢跑步的人不妨多到户外跑步。

专家建议中老年朋友进行游泳、踩单车等对膝盖伤害小的运动。游泳最值得提倡,天天可以游;也可以在平路上踩单车,虽然膝盖也要弯曲,但用力不大,可一周进行 4、5 次,骑到疲劳就休息;每天可散步 30 分钟左右,不要超过 1 小时。

哪些食物有助"净化"血管?

人体在新陈代谢过程中会产生不少"废物",常见的如氨类、肌肝、尿素氮等,另外还包括从不洁空气中(汽车尾气、香烟等)会吸入的大量有毒有害气体和微粒。尽管人体内部具有一定清除自身"毒素"、净化血液的能力,但当体内废物积蓄过多或机体解毒排污功能减弱时,废物不能有效地按时排出时,就将对身体造成极为不利的影响。

研究表明,科学地选择如下食物,有助于排出人体产生多种"毒素"。这类食物主要有:

绿叶蔬菜 绿叶菜中多为碱性,可以中和饮食中糖、肉、蛋及代谢中产生的过多的酸性物质,使体液保持弱碱性,从而清除血中有毒物。常食蔬菜可选萝卜叶、青菜、油菜叶、菠菜、芥蓝、大白菜、胡萝卜、菜花、甘蓝等。

粗粮 常吃红薯、土豆、玉米、荞麦等粗粮有助于保持大便的通畅,使体内毒物不会久滞肠道。粗粮中含有许多细粮或精加工食品所欠缺的特殊的维生素和矿物质。这些营养素有助于调节肠胃内环境,易为人体吸收并提高抗病力免疫功能。

水果或果汁 可选食柠檬、橘子、柚、葡萄、甘蔗汁、青梅、苹果、番茄等。水果味道虽多呈酸味,但在体内代谢过程中能变成碱性,并能使血液保持碱性。特别是它们能将积累在细胞中的毒素"溶解",最终经排泄系统排出体外。

绿茶 绿茶中有许多解毒因子,它们易与血液中有毒物质相结合,并加速从小便排出。常饮绿茶还能防癌和降血脂。吸烟者多饮绿茶可减轻尼古丁的伤害。

葡萄酒 饮葡萄酒有益心脏健康。它含有丰富的柠檬酸,也属碱性饮料,这是众多酒精饮料不具备的。有报道,饮葡萄酒可预防和纠正酸中毒,还有利尿排毒作用。近年用于治疗痛风也见功效。

海带和紫菜 它们含大量胶质。能通便促使体内的放射性毒物随同大便排出体外。肿瘤病人接受化疗时多吃海带是有益的。它们都属碱性食品,有净化血液作用。常吃海带和紫菜能降低癌症发生率。

黑木耳 黑木耳能抑制血小板凝聚,可降低胆固醇,对心脑血管疾病有益。黑木耳中的胶质,有助于将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附和聚集并排出体外,清涤胃肠。

豆豉 研究发现,吃豆豉有助于消化、增强脑力、提高肝脏解毒能力等效果。还能促进体内新陈代谢,清除血中毒素,起净化血液作用。此外,豆豉还含有大量能溶解血栓的尿激酶,含大量 B 族维生素和抗菌素,可防老年痴呆症。

你视力疲劳了吗? 多吃蓝莓可改善视力

视疲劳又称眼疲劳,主要表现为视力障碍,如近距离用眼时,出现视力模糊、重影、字行重叠、文字跳跃;看近后再看远处时,需片刻才能逐渐看清。眼部症状有眼困倦、怕光、眼睑沉重、睁眼困难、眼球及眼眶周围酸胀感或疼痛、流泪、异物感、眼干涩、眼皮跳动等。严重视疲劳患者还会有不同程度的全身症状,如头痛、头晕、无力、恶心呕吐等。引起视疲劳的常见的原因有:屈光不正、眼镜佩戴不合适、隐斜视、老年人由于调节力下降看近物不清、眼科病等。另外还有:(1)眼睛本身的原因,如近视、远视、散光等屈光不正、调节因素、眼肌因素、结膜炎、角膜炎、所戴眼镜不合适等;(2)全身因素,如神经衰弱、身体过劳、癔病或更年期的妇女;(3)环境因素,如光照不足或过强,光源分布不均匀或闪烁不定,注视的目标过小、过细或不稳定等。

同一种类的蔬菜中,深色品种比浅色品种更有营养。我们餐桌上最容易忽视的,便是仅次于黑色的紫色食物,紫色食物中含有花青素,具有很好的抗氧化和防衰老的能力。

紫色蔬菜中含有最特别的一种物质花青素。花青素除了具备很强的抗氧化能力、预防高血压、减缓肝功能障碍等作用之外,其改善视力、预防眼部疲劳等功效也被很多人所认同。长期使用电脑或者看书的人群应多摄取。

蓝莓被称为"超级水果",是含有花青素最多的蔬果,除了抗衰老,还可预防结肠癌、改善视力、消除眼部疲劳。

■ 健康心理⇨⇨⇨

下班沉默症会引发身体疾病

生活中,常有一些人在上班时侃侃而谈,回到家却疲惫懒言;工作应酬时笑容满面,面对亲友时却麻木冷淡。这些上下班时间判若两人的人群,似乎患上了"下班沉默症"。此前,中国青年报社会调查中心一项调查显示,83.1%的受访者坦言自己不同程度上有"下班沉默症"。不要谴责他们,其实"下班沉默症"是职业倦怠的一种表现。

下班沉默不是好事

下班沉默当然不是一件好事。如果回到家总是沉默,家人说话,也是爱答不理,这会让爱人开始焦虑不安、揣测怀疑,造成夫妻关系紧张,不利于家庭关系的和谐。同时,一个人如果长期处于不想说话的状态,也不利于自己的身心健康。工作的压力不说出来,总是自己默默承受,会给自身造成一定程度的心理障碍,甚至会导致抑郁症等严重精神障碍,引发身心疾病。

如果这种状况长期得不到解决,这种不良情绪还会蔓延到工作环境中,逐渐对工作产生疲惫感和厌倦感,工作的热情和效率会受到影响,有可能成为影响事业发展的症结。

对症下药解决问题

要改变这种僵局,下班沉默者们首先需要自我察觉。找出上班过累的原因,是工作能力欠缺,同事关系紧张,还是工作方式不对,岗位不适合自己,抑或是工作压力太大。

试着找出一些应对方法,比如工作效率低下造成过累,那么就需要改善工作方式;如果是工作压力太大,学会给自己放松,培养一些业余爱好,在周末多陪伴家人,或每月定期找一位值得信赖、对你也有较深了解的朋友,作为与你谈心的对象,交流近期的工作生活。

家人也不要责备这些下班沉默者,应理解和给予帮助。比如可开展一些趣味性家庭活动,周末节假日出去玩,都是帮助他们充电的一种好办法。别以为口头交流才是沟通,一个拥抱,一个亲密的动作也是重要的交流,也能让他们获得慰藉和能量支持。对用人单位来说,也应创造相对宽松的劳动环境,注重文化建设,注重对员工的人文关怀。

美国研究人员发现:定期刷牙可防心脏病

美国研究人员发现,定期刷牙、用牙线清洁牙齿,以及定期维护口腔健康可防心脏病。

发表在最近出版的《美国心脏协会》期刊上的这项研究称,这是首次证明"减少口腔牙周细菌可减缓、预防动脉硬化等心血管疾病"的研究。

美国哥伦比亚大学梅尔曼学院的研究人员以 420 名成人为研究对象,在三年中观察到,当一个人口腔、牙周健康有所改善,动脉内膜厚度就会减少约 0.1 毫米。过去有研究显示,如果颈动脉内膜厚度三年增加 0.1 毫米,出现冠状动脉疾病的风险就会增加 2.3 倍。

研究人员推测,口腔细菌也许会通过数种方式影响动脉硬化的病情起伏。已经有动物实验发现,口腔中的细菌可能会引起一些免疫反应,促使发炎物质增加,发炎指数就会上升,当身体发炎加剧,动脉硬化就会跟着恶化。

研究人员指出,如果改善牙周和口腔健康,减少牙周病致病菌的数量,就能减缓动脉内膜变厚。反之,一旦牙周病感染加重,动脉内膜变厚的情况也会变得更加严重。

地址:仙霞西路 779 号 3 号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 Email:smzk@vip.citiz.net 国内统一连续出版物号:CN31-0041 广告许可证号:3100520080026 周二、周四、周五出版 年价 120 元
本报常年法律顾问:上海市普若律师事务所 吴秋发 主任 地址:浦东新区张杨路 707 号生命人寿大厦 808 室 电话:021-68879992 邮编:200120