

健康星闻

潘虹：照管好自己的每一天



文/摄 祝天泽 潘虹是影视界的“大姐大”。自她出道以来,参与拍摄了《苦恼人的笑》、《人到中年》、《最后的贵族》、《股疯》、《井》、《香樟树》、《梧桐雨》等 100 多部影视剧,塑造了各个时代各个阶层个性不同的女性形象,获奖无数。谈到养生,潘虹认为,养生的最高境界是养心,照管好自己的每一天,好好适应所处的环境,与其追求各种名目的养生方法,不如从养心做起。找到能让自己快乐的源泉,这样无论身在怎样的环境,碰到什么样的事情,就能随遇而安。“作为一个演员,职业的特性决定了他们过的是一种‘非正常’的生活,有时连续拍戏 10 多个小时,甚至通宵‘战斗’,雨里水里风里泥里都得干,吃饭很不正常,因此能在这个行业里一千几十年,得拥有健康的心态,而最重要的就是,具备很强的适应能力,在工作中能主动找到快乐。”

生活中的潘虹很喜欢花草,她在阳台上、院子里种了 10 多种花卉,闲暇时,她常参加一些简便的劳动,或治虫,或松土,或剪枝,不亦乐乎。她说:“我大多有这样的体会,在工作学习紧张之余,疲倦和忧郁苦闷之时,如果来到芳草如茵、垂柳婆娑之地走走,就会心境开阔,精神振奋,心情

舒适。因为绿色植物可以增加空气中的大量负氧离子,人们把其称为空气中的‘长寿因子’。”

根据资料记载,绿色植物是人类健康长寿的“保健医生”。它不仅吸收阳光中对眼睛有害的紫外线,还由于它色调柔和、舒适,经常观看有益于消除眼疲劳,并使嗅觉、听觉以及思维活动的灵敏度得到改善。凡是生活在绿树环绕、山青水秀环境中的人,其性情也显得娴雅、仁厚、宽容。因此生活中不能没有绿色。在饮食上,潘虹追求清淡,荤素搭配,粗细结合,稍饱即止。平时注意补充水分,饭后吃点水果。她认为:饮食关乎人的健康,关键要吃得合理。既要营养充分全面,又不能量多过剩,造成体内脂肪、高能量堆积,伤害身体。

正说着话,一只毛茸茸的小狗走进屋来,潘虹赶紧把它抱在怀里。生活中的潘虹喜爱宠物小狗。有时出去拍戏,她就把养狗的事委托给家人或保姆。她认为,养狗不仅能培养自己的爱心,活络自己的筋骨,而且具有修身养性的作用。医书记载,养狗具有降低血压,减少患心脑血管疾病的作用,对慢性病患者与体质差的人尤其适合。“当然我养狗也有愉悦身心的目的。”潘虹说。

8个动作缓解“五十肩”

肩关节疼痛、手臂举不起来,连梳头、洗脸、穿衣都困难……这样的症状常见于五十来岁的女性,医学上的名称是“肩周炎”,老百姓叫它“五十肩”。其病因就是长期上肢用力或肩部受寒,如果得不到有效治疗,会逐渐加重,严重影响生活。其实,长期坚持练习下列 8 个简单的动作,就能成功地将“五十肩”击退。尚未患病的,常练习也能起到预防作用。

肩膀外旋。屈肘 90 度,端拳贴身,拳心向上;然后肘尖不动,小臂向外摆,肩关节即为外旋。后扶下蹲。背靠桌子站立,双手后扶于桌边;反复做适度下蹲动作,以加强肩关节的后伸活动。两手抱头。两手紧抱后脑,两肘拉开,与身体平行;两肘再收拢,夹住头部,周而复始。展臂站立。双臂伸直,自然下垂;手臂向上用力抬起,手心

向下,到最大限度后停 10 秒钟,然后回原处,反复进行。扩胸分肩。两手臂折叠,放于胸前,两肘与肩平,手背在上,掌心朝下;然后手臂展开,分开双肩;展开时吸气,回收时呼气。后伸摸脊。自然站立,手臂向后,用中指触摸脊柱;手指由下逐渐向上走,达到最大限度后呆住不动,两分钟后再缓慢向下。反复进行,逐渐增加高度。手指爬墙。面对墙壁站立,

按脾气“对症”选食物 美食也能影响性格

每个人都有心爱的食物,从某种意义上说,饮食偏好还能反映出人们的性格特点。随着科学研究的不断深入,心理学家和社会学家提出了新的见解:食物可以影响人的性格。例如情绪不稳定的人,往往是酸性食物摄入过量、缺乏维生素 B 和维生素 C 的缘故;优柔寡断者,可能是因为体内缺少维生素和氨基酸;性格固执者,常因喜食肉类及高脂肪

食物,血中尿素偏高所致。情绪不稳定者:多吃碱性食物,如含钙丰富的大豆、菠菜、牛奶、花生、蟹、蛋黄、土豆等等。如果觉得自己在这段时间里情绪波动特别大,甚至无缘无故发脾气,那么最好吃一段时间的素食。优柔寡断者:建立以肉类为中心的饮食习惯,同时大量吃新鲜蔬菜和水果,特别要多吃含维生素 A、B、C 的食物。

多心多疑者:一日三餐不可缺少高蛋白食物,如牛肉、猪肉等,多吃乳制品。焦虑不安者:可帮助安定情绪的营养素有钙质、维生素等,但在摄入这些营养素的同时,还要多吃可增强体质的动物性蛋白质,并且在烹调时宜清淡,口味不可太重。维生素 B 族含量多的有啤酒、牛奶、蜂蜜、瘦肉、鱼等。消极依赖者:适当节制一些

甜食,如蛋糕、可乐等。多吃含钙和维生素 B₆ 较丰富的猪肉、羊肉、小麦胚芽、贝类、大豆制品等。做事虎头蛇尾者:多吃胡萝卜、田螺、鸡肝、卷心菜、扁豆、辣椒、苦瓜、西红柿等,少吃肉类食物。迟钝不灵者:需要摄取丰富而多变的食物,多吃富含维生素 A、B 的蔬菜和含钙丰富的食物。特别是对大脑神经纤维有帮助的海藻类食品,以达到柔软神经的目的。

症状与颈部位置改变有关。偶尔还有肢体麻木、感觉异常。并会出现头晕、头痛、睡眠差、记忆力减退、注意力不易集中等症状。如果有上述一系列反应,那么需要警惕了,你的颈椎出问题了。孙文善 (作者系上海市第五人民医院医师)

颈椎在报警你听见了吗？

颈椎在发病前,发出各种各样的信号达 28 种之多。根据病情程度的不同,这些信号可分为轻度信号、重度信号、疑似信号。轻度信号:头、颈、背部发僵、发硬、酸痛,颈椎屈伸、转动时症状加重;上肢疼痛或麻木,皮肤感觉迟钝,上肢肌肉无力。重度信号:四肢无力、双腿酸软、肌肉僵硬、行走困难。疑似信号:心慌、心动过速或过慢、胸闷、胃胀、腹泻、肢体少汗或多汗、四肢发冷、烦躁、面部发热、耳鸣、视力减退、眼睛发胀、上肢以及头面部血管痉挛或扩张。颈椎不良的人一般头部、颈部、肩部、背部或手臂有时感到酸痛,颈脖感到僵硬,扭转活动受限,还会出现下肢无力,行走不稳,

两脚麻木,行走时如踏棉花的感觉。有些人还会颈痛和颈部发僵。上肢放射性疼痛或麻木;上肢感觉沉重、握力减退,有时出现持

物坠落。还有些颈椎病患者发作性眩晕,复视伴有眼震。有时伴随恶心、呕吐、耳鸣或听力下降,这些

自我按摩,调理颈椎

按摩百会穴:用手指按头顶最高处正中的百会穴,用力由轻到重按揉 20~30 次。功效:健脑宁神,益气固脱。最适症状:头昏头重,记忆力减退。对按太阳穴:双手拇指分别放在额部两侧的太阳穴处,其余四指分开,放在两侧头部,双手同时用力做对按揉动 20~30 次。功效:清脑明目,振奋精神。最适症状:眼睛疲劳,偏侧头痛。按揉风池穴:用两手拇指分别按在同侧风池穴(颈后两侧凹陷处),其余手指附在头的两侧,由

轻到重地按揉 20~30 次。功效:疏风散寒,开窍镇痛。最适症状:后部头痛,眩晕耳鸣。拿捏颈肌:将左(右)手上举置于颈后,拇指放置于同侧颈外侧,其余四指放在颈肌对侧,双手用力对合,将颈肌向上提起后放松,沿风池穴逐渐向下拿捏颈部肌肉 20~30 次。功效:解痉止痛,调和气血。最适症状:颈部酸痛,僵硬不适。按压肩井穴:以左(右)手中指指腹按于对侧肩井穴(在肩与颈椎中间,肌肉边缘正中),然后由轻到重按压 10~20 次,两侧交替进行。功效:通经活络,散寒定痛。最适症状:肩颈酸痛,僵硬不适。

如何轻松补钙防骨松？



骨质疏松是很多人的困扰,补钙也是公认的有助于预防骨质疏松的方法。但是对于如何补钙,补钙的食物有哪些,吃什么以及怎么吃补钙最有效,很多人都心存疑惑。那么,怎么做既能轻松补钙又能有效预防骨质疏松呢?

最轻松实惠补钙法:合理膳食+晒太阳+运动 按照美国医学研究所的推荐,每人每天应该摄入至少 1000 毫克的钙。早餐喝一袋牛奶(约 250 克),晚上加一小盒酸奶(约 100 克),补钙 400 毫克;每天吃一个鸡蛋(约 60 克),补钙 34 毫克;晚餐和午餐吃 200 克左右的粳米饭,补钙 22 毫克;每天吃 75 克左右的肉类,补钙 10 毫克;每天吃 1 斤左右绿叶菜,补钙 350 毫克;每天 50 克豆腐,补钙 70 毫克;每天一个苹果或橙子(250 克左右),含有 10 毫克左右的钙;每天吃 50 克坚果,补钙 100 毫克。晒太阳:充足的光照会对维生素 D 的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。一旦维生素 D 缺乏,人体对钙质的吸收不足,人体的骨骼将变得很酥脆,稍不注意就会骨折,比如弯腰、跳跃等。有些骨质疏松即使还没有到骨折的程度,但是也会产生持续疼痛,大大影响到人的生活质量。运动:每周应锻炼 3~4 次,每次 30~40 分钟。锻炼项目可以多样化,抗阻训练和力量训练相结合,比如,举哑铃、仰卧起坐、武术和瑜伽等。

认清误区:不要轻信传言 补钙要有科学依据 关于补钙的传言多不胜数,但是有些却是误区。我们必须认清这些误区,才能真正有效补钙。 老人云亦云:喝骨头汤补钙。坊间传言的补钙食物很多,其中最广为流传的就是“喝骨头汤能补钙。”殊不知,骨头里面的钙决不会轻易溶出来。有实验证明,在高压锅煮两小时之后,骨髓里面的脂肪纷纷浮出水面,但汤里面的钙仍是微乎其微。 要想用骨头汤补钙,只有一个方法:加上半碗醋,再慢慢地炖上一两小时。醋可以有效地帮助钙质溶出。需要注意的是:这时一定不要用高压锅,最好用砂锅来炖,避免在骨头汤中溶出过多的铝。 最忽悠人:钙剂、钙片补钙最有效。现在大家的补钙意识越来越强,但很多人不知道自己吃了多少钙,从膳食中吃到的钙是否充足。按照美国医学研究所的推荐,每人每天应该摄入至少 1000 毫克的钙。结合自己的膳食习惯,从膳食中吃足钙,其实并不难。奶类、绿叶菜、豆腐、干果、蛋、主食、肉、水果,在保证食物种类齐全、营养均衡的基础上,每天完全可以吃足 1000 毫克的钙。最安全有效的补钙方式是在日常饮食中加强钙的摄入量,而且食物补钙比药物补钙更安全,不会引起血钙过量。 最得不偿失:只补钙不补维生素 D。维生素 D 是一种脂溶性维生素,它和钙的吸收、利用有密切关系,只有在维生素 D 的参与下,钙才能在构成骨骼和牙齿等组织的过程中发挥作用,否则,即使摄入的钙再多,其利用率也比较低,人体也会缺钙。