

健康星闻

印海蓉:找到最舒服的生活状态



文/祝天泽 上海十大杰出青年、全国金话筒奖、全国三八红旗手、党的十八大代表……这是上海电视台著名新闻播音员印海蓉荣获的一系列荣誉奖项和桂冠,她担任《新闻报道》主播 25 年,以大气、沉稳、亲切、甜美的风格赢得广大观众喜爱,成为东方大都市上海一张闪亮的名片。尽管很多奖项、荣誉在身,但

难能可贵的是印海蓉始终淡泊名利。面对市场经济带来的各种利益诱惑,她始终坚守职业道德,从不参加商业性的活动和演出,保持了新闻主持人的良好形象。为了使自己的播音创作更贴近生活、贴近群众、贴近实际,印海蓉带头推出“夏令热线”栏目主持人体验户外工作系列报道,在 38℃ 的高温酷热中,体验送水工走街

串巷为居民送水、体验环卫工人顶着烈日在苏州河上打捞垃圾……现在,这种体验式报道已经成为节目的一个特色,深受观众喜爱,很多观众提起印海蓉时还会亲切地称她为“扛水桶的播音员!”

对于保健养生,印海蓉也懂得很多,她始终认为“健康是人生的基础,是实现人生价值的重要支撑,必须高度重视,忽视不得。”

印海蓉热爱体育运动,她选择的是打羽毛球,每周 3 至 5 次,每次半小时,已有数年。有时还与台里其他主持人对垒,一场打下来汗湿衣衫。她说,打羽毛球有很多好处,如锻炼眼力、舒筋活血、排毒养颜、止胖减肥、健脑增智、身体灵活、还能治颈椎病等。“因为播音需要正襟危坐,常年疲劳的积累使颈椎弯曲有些障碍。但几年羽毛球打下来,不仅释放了工作、生活压力,我的颈椎病也得到了改善,可谓一举两得。”

印海蓉很重视睡眠。她认为“睡眠是一位‘优秀的保健医生’,不仅能排毒养颜护肝,而且对消除疲劳,提高人的免疫功能也有帮助。”印海蓉每天工作完后回

到家里已经很晚,还要卸妆、吃饭、遛狗、干些家务,上床睡觉已是十二点以后。但她的睡眠质量还是较高的,往往一觉睡到大天亮。她说:我作为播音员,很关心自己的体态和形象。良好的睡眠,可以保护好我的嗓音,保护好我的仪容和精神状态,以最佳状态出现在荧屏上,出现在广大观众面前。

印海蓉平时爱喝茶,绿茶、普洱茶、乌龙茶、铁观音、大红袍都爱喝。印海蓉说:茶是个好东西,茶中含有茶多酚,有抗氧化、排毒作用,可保护皮肤抵御化妆品造成的伤害。茶要购佳品,不宜冲泡得太浓。

民以食为天。印海蓉认为:饮食不是个小问题,要加强合理调控。吃得好可以吃出健康,吃得不好也会影响人的体态,甚至带来疾病。在饮食上她不很讲究也不挑剔,较少食肉,以鱼虾蟹和各类时新蔬菜为主。烹调要求清淡,少油少盐。饭后则吃点水果。平时注意多喝水,晚上八时以后就停止喝水。当问到何谓养生时,印海蓉说:自己没有刻意去钻研养生之道,“找到自己舒服的生活状态就是最好的养生。”

生姜虽好也要避其禁忌

我们都知道“生姜治百病”之说。生姜味辛性温,长于发散风寒、化痰止咳,又能温中止呕、解毒,临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等症,前人称之为“呕家圣药”。

姜在炎热时节有兴奋提神、排汗降温等作用,可缓解疲劳乏力、厌食失眠、腹胀腹痛等症。中医理论,生姜是助阳之品。生姜还有个别名叫“还魂草”,而姜汤也叫“还魂汤”。

生姜有功效,也不能忽视其禁忌,每一种食物或者中药都有其禁忌一面,姜虽然被称为治百病,但是也不能忽视其不宜之法。

不要去皮。有些人吃姜喜欢削皮,这样做不能发挥姜的整体功效。鲜姜洗净后即可切丝分片。

凡属阴虚火旺、目赤内热者,或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者,都不宜长期食用生姜。

从治病角度看,生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者,不能用于暑热感冒或风热感冒患者,也不能用于治疗中暑。服用鲜姜汁可治因受寒引起的呕吐,对其他类型的呕吐则不宜食用。

不要吃腐烂的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质,可使肝细胞变性坏死,诱发肝癌、食道癌等。那种“烂姜不烂味”的说法是不科学的。

吃生姜并非多多益善。夏季天气炎热,人们容易口干、烦渴、咽痛、汗多,生姜性辛温,属热性食物,根据“热者寒之”原则,不宜多吃。在做菜或做汤的时候放几片生姜即可。

另外,生姜不宜在夜间大量食用,其姜酚刺激肠道蠕动,白天可以增强脾胃作用,夜晚可能成了影响睡眠伤及肠道的一大问题,故夜晚不宜大量食用。晚上的量只能一点点。

缓解“春困”需循春季养生原则

春天一到,很多人都抱怨“睡不醒”,即使睡足了八个小时也容易犯困,时常感到疲劳,昏昏欲睡;有人甚至出现失眠、头晕、工作精力不集中等现象。其实,他们十有八九是染上了人们常说的“春困”。何为春困?我们又该如何预防和克服?

“春困”不是病,是人体对春季气候的一种适应性反应,完全属于生理现象。但“春困”会影响人们的学习和工作,比如对学习压力大的学生、工作繁忙的白领、医务工作者、须精力集中的司机等来说,春困是件令人苦恼的事情。

那么该如何远离“春困”?有人认为,只要春天多睡就不会发困了,其实不然。克服“春困”,最科学的办法就是顺从人体的自然变化规律,遵守春季养生原则。

首先,要把握好生活节奏,不要三天两头熬通宵,睡觉时间

时早时晚,应养成比较有规律的生活习惯。实践证明,对冬夜里养成的生活习惯作适当调整,使机体逐渐适应春季气温上升的气候,是解除春困的关键一环。例如,冬天为保暖,通常会关门闭户,到了春天就要经常开门窗,使室内空气流畅;起居方面也要注意保证一定的睡眠时间。

第二,要多运动。春天是万物复苏的时节,应多去户外活动,进行一些适量的健身锻炼项目,可有效地改善生理机能,使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,春困就会缓解。比如清晨散步、做操、跑步等对于振奋精神十分有益。

第三,注意饮食调理。一方面,注意增加蛋白质的摄入。现代医学研究认为,春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,每天可适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。另一方面还要注意多食碱性食物。

中医春季养身原则中有提到“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气”,所以春天来临要注意多食碱性食物,中和体内酸性产物,消除疲劳。不可多食寒凉、油腻、粘滞的食品,更不可过多饮酒。最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果。蔬菜中含碱量较多,多吃蔬菜水果对改善春困非常理想。增加维生素的摄入。如维生素 C 有制造细

胞间粘连物质的作用,对人体细胞的修补和增长很有帮助;B 族维生素有防止神经系统功能紊乱,消除精神紧张的作用。所以,多食含有丰富维生素的食物和蔬菜,对解除春困有积极作用。

此外,一日三餐不要吃得太饱,最好一天能吃三到五顿,否则胃过度膨胀,人容易犯困。每天定时吃早餐,再者就是每周适当食用一些海产品,比如紫菜、海带等,这些食物中锌的含量比较高,而缺锌会影响认知和注意力的集中。

春困来袭,不用太焦急,现简单介绍以下颇为简单实用的方法。

触觉刺激。即困倦思睡时,可用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,并用冷水洗脸,提高机体神经系统的兴奋度,从而达到消解春困的目的。

视觉刺激。就是走出室外,眺望周边的湖畔、田园、街景、山林。如果长期在室内,也可在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物以及花草,给人以一种赏心悦目之感;良好的视觉刺激,有利于消除春困。

多重刺激巧解“春困”

味觉刺激。即吃点苦酸麻辣的食品,亦可泡杯浓茶或咖啡,以解困意。

嗅觉刺激。当困倦时,可闻闻风油精、清凉油、花露水以及点燃的卫生香味道,可驱除困意,振作精神。

听觉刺激。当面临困倦时,常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲,以愉悦身心,或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视,在获得欢笑中,兴奋神经,驱

除困意。

活动肢体。当逢困意时,活动活动肢体,可疏筋活血,通利关节,使大脑兴奋起来。

总之,“春困”是小事,但解决不好,往小方面来说会影响我们的生活质量,工作效率;往大方面来说,则会导致我们机体免疫力下降,引发其他疾病,所以,了解相关知识是必要的,而通过以上的了解,我们能更好的应对“春困”,还我们一个舒心、惬意的生活!

青浦区税务局“三微”活动启事

主办方:上海市青浦区税务局

活动内容

(一)“我身边的税收”微征文

参加者可登陆个人微博(限新浪微博用户),关注@青税纳服—箴言税语和@青税四所,以“#我身边的税收#+内容”形式发布微博,并@青税纳服—箴言税语@青税四所参加活动。微博内容要求积极向上,可介绍办税经历、用网络体写“税收作文”、对税收工作提出意见建议、税收宣传语录、感悟税收与民生等,内容必须原创,字数 140 字以内。

(二)“我眼中的税收”微摄影

参加者可登陆个人微博(限新浪微博用户),关注@青税纳服—箴言税语和@青税四所,上传摄影作

品,以“#我眼中的税收#+图片名称(微博贴需附加 50~140 字简述,说明作品的名称、拍摄的时间、地点、人物、所发生的事情、感想)”并@青税纳服—箴言税语和@青税四所,另@1 位好友参加比赛。照片必须使用 JPEG/JPG 格式,黑白、彩色照片均可,使用的器材不限,参赛作品只可做简单的调色剪裁处理。每个微博 ID 参加作品不超过 3 个。摄影作品须为原创,如涉及版权等事宜,一经查实,取消比赛资格。

(三)“我知道的税收”微竞赛

参加者可登陆个人微博(限新浪微博用户),关注@青税纳服—箴言税语,找到对应试题内容的微博,并@3 位好友,以转发并评论方式作答,我们将从转发且答案正确的网友中,抽取获奖者。从 4 月 1 日开始,每个工作日公布 1 道试题,共 10 题。

时间安排

- (一)征集时间:2014 年 4 月 1 日—4 月 20 日;
- (二)评选时间:2014 年 4 月 21 日—2014 年 4 月 30 日;
- (三)公布结果:2014 年 5 月初。

领奖方式

评比结果将及时在青浦区税务局官方网站和官方微博(@青税纳服—箴言税语和@青税四所)及其他媒体公布,主办方将以私信形式统一告知奖品领取方式。

活动联系方式

新浪官方微博:@青税纳服—箴言税语和@青税四所

奖项设置

“我身边的税收”和“我眼中的税收”将分别评选 10 份获奖作品,“我知道的税收”则每题抽取 10 名获奖者,分别获得精美奖品一份。

(本活动最终解释权归主办方所有)