

健康星闻

倪琳：健康寓于兴趣之中



文/祝天泽 倪琳曾在浙江电视台工作过,许多人以为她是杭州姑娘,实际上她的祖籍是上海。倪琳的父母是上海人,父亲是机械工程师,母亲是护士。上个世纪 60 年代,他们随支援大西北的大军来到兰州。倪琳在读中小时就多才多艺,经常参与当

地电视台节目。后来考上了西北师范大学艺术系,毕业后先后在甘肃、浙江电视台工作过,最后落户于上海。她主持过《评头论足》、《闲话五分钟》、《数字地球》、《相约星期六》、《百里挑一》、《妈妈咪呀》、《笑林盛典》、《舞林大会》等节目,以其睿智、幽默和风趣的谈

吐,赢得了广大观众喜爱。同时,还主持过各种大型晚会和活动,由于主持出色,获得过众多奖项。倪琳原来对健康并不很重视,认为自己年纪轻,身体好,极少得病。但有一件事改变了她对健康问题的看法。她父亲患有慢性胃炎、胃溃疡疾病,后来疾病逐步发展演变成胃癌,作了胃切除手术。倪琳在工作之余常去医院护理、陪伴。父亲的病对她震动很大;人的生命是多么脆弱啊,一旦被恶疾所困扰,生命犹如游丝,随时可能被折断。身体健康太重要了。在名利、财富、家庭、爱情等各项内容的排列中,健康无疑是第一位的,最重要的。一个人身体不好,不仅无法工作,会严重影响生命质量,还会给家庭成员带来痛苦。从此以后,倪琳就比较重视身体健康,平时注意劳逸结合,空闲时常参加一些体育锻炼,饮食上也尽可能做到合理。原来她有个熬夜的坏习惯,遇到朋友聚会,常常玩得很晚,而今这方面已有所节制。每年一次的体检,她总是自觉去参加,从不落下。她说:千里长堤可毁于蝼蚁之穴。人的身体健康的损坏,往往是从小毛病开始的,对小病千万疏忽不得。

平时,倪琳十分喜爱运动。除了常跑跑步和每月 1-2 次的游泳外,跳绳是她每周必做的“功课”。各种花式跳绳她每次都要跳 100 下。她认为:跳绳是一项很

好的运动,不仅能使手臂、双腿、腰部和心肺系统得到锻炼,而且能使大脑反应灵敏,可防止心脑血管疾病。

倪琳说:兴趣与健康是一对双胞胎,健康寓于兴趣之中。当一个人陶醉于某项兴趣之中,乐在其中,乐而忘返时,对其身心健康无疑是最为有利的。倪琳的兴趣十分广泛。看经典剧是她人生的一大爱好。交响乐、歌剧、话剧、个人演唱会……凡是经典的,哪怕几千元一张票,倪琳都乐意掏钱去看。她认为:作为一名主持人,应该接受多方面的艺术熏陶,提升自己的艺术素养。只有拥有深厚的艺术底蕴,才能更好地主持好各类文艺节目。平时她特别喜欢唱歌,每逢卡拉 OK,她总是抱着话筒上场,外国的、中国的、经典的、流行的……她都爱唱。当有人问她,今后是否会向歌坛进军时,她笑着说:任其自然吧!

谈到饮食与健康的关系时,倪琳说:自己喜欢美食,什么都吃一点,不挑食,不忌食,这样人体的营养就均衡一些。吃得多,但整日忙碌,能量排出也多,体重始终控制在 90 斤左右。平时倪琳还服一些复合维生素片,以补体内营养不足。

谈到目前健康类报刊销路甚好的话题,倪琳说,现在人人都很重视健康,健康报销路好,那是必然的。如果无人问津,那就糟了。

春养肝一时 健康伴一生

中医认为,春季为一年的开始,阳气始生,在人体则与肝相应。所以肝气在春季最旺盛,反应最强,肝方面的病变也最为明显。医学专家呼吁,为了能更好的捍卫我们自己的肝健康,每个人都应该参与到保护肝的行动中,调节好肝脏生物钟,把握养肝最佳时机。

造成肝脏受伤的原因主要来自于三方面,一是由于外伤导致的肝损伤。二是由于化学药物、农药等化学制剂引起的肝损伤。此外病毒也是引起肝损伤的重要原因。究竟如何应对肝脏面临的威胁,专家给出了如下方法:

远离意外伤害: 肝外伤是腹部外伤中较常见且最严重的损伤,并发症多,病死率高。春季不少人都会选择外出游玩,所以在外出时一定要注意安全,避免意外伤害的出现。

警惕病从口入: 日常饮食、用药不当是导致肝损伤的源头之一,所以一些患有慢性病需要长期用药、迫于工作需要经常喝酒应酬、喜欢吃高脂油腻、烟熏、烘烤、辛辣食品的人群,日常尤其需要警惕病从口入。

常存护肝意识: 对于本身患有肝病的人群,春季一定要有保护肝意识,预防肝病的发生。此外,我们还应遵循肝脏的生物钟,春季多食绿色蔬菜,在晚间 11 点-次日 1 点保证肝脏的正常休息,避免过度劳累。迈开腿,养成日常运动和锻炼的好习惯,但不要过度,把握分寸很重要。

但生活中,管不住嘴和迈不开腿的情况也大有人在,除了要养成良好的饮食起居习惯,还可以服用护肝片等纯中药进行保肝护肝。

女性更年期不适 可吃“山药烩豆腐”

潮红、心悸、情绪不稳等问题,是女性更年期相当常见的症状,不仅会造成妇女朋友的不适,严重甚至会影响日常生活。针对上述更年期妇女常见的症状,营养师表示,透过食用含植物性雌激素的食物,能有善舒缓、改善。山药烩豆腐就是一道改善良药。

材料: 山药 20 公克、红萝卜 20 公克、碗豆 20 公克、非基因改造板豆腐半块、蒜头 2 瓣、生姜 1 小段、橄榄油半茶匙、酱油 1 茶匙、盐巴少许、生粉少许。

做法: 将山药洗净去皮切丝、红萝卜洗净去皮削丝、板豆腐切块备用,放入适量橄榄油热锅,等锅热后,加入姜丝、蒜头爆香,依序放入碗豆、山药、红萝卜拌炒即可。

扁桃体出现炎症应积极治疗

扁桃体位于消化道和呼吸道的交会处,是小儿时期的特殊免疫器官。此处的黏膜内含有大量淋巴组织,它们就像是人体的前站哨兵,执行着机体第一道防御保护任务。由于咽部是饮食和呼吸的必经之路,跟外界相通,所以很容易藏匿病菌和异物,遭到病菌侵袭,引发炎症。

正常情况下,扁桃体黏液腺不断分泌,可将细菌随同脱落的上皮细胞排出,保持着机体的健康。但当身体因过度疲劳、受凉

等原因而使抵抗力下降时,扁桃体就会遭受细菌感染而发炎。如果治疗不规范,细菌可能还会继续藏在扁桃体中,反复发作,最后成了慢性扁桃体炎。

出生后由于身体防御功能的需要,扁桃体在人 3~5 岁增大较快,免疫功能亦相对活跃。随着年龄的增长,其免疫功能逐渐为其他器官替代。腺样体 6~7 岁开始萎缩,扁桃体于青春后期亦逐渐萎缩,至成人后仅存少量残余组织。因此,扁桃

体发炎常见于儿童和青少年中,常见的症状有咽喉疼痛、畏寒、发热、头痛等。慢性扁桃体炎表现为咽部干燥,有堵塞感,分泌物黏稠,不易咳出,口臭,其反复发作可诱发其他疾病,如慢性肾炎、关节炎、风湿性心脏病等,因此要积极治疗。一般治疗时首选头孢菌素,如果药物治疗效果不好,比如一个月发炎一次,甚至一年发病四五次时,就可以考虑切除了。

不少家长担心孩子扁桃体切

除后会影响免疫功能,其实没必要。一般在 5 岁以后,扁桃体的免疫功能就比较弱了。虽然它以前是身体的“卫兵”,但随着年龄的增长,其免疫功能也在下降弱化。当其由防御器官变成感染的侵入门户和病灶时,坏处已经大于益处。如果手术适应征很明显(比如一段时期内经常发炎发烧,或者因扁桃体病变成为诱发其他疾病的病灶时),就可以切除。在正常情况下,切除后对身体没有影响。

为宣传上海都市现代农业发展,充分发掘发生在沪郊大地的美丽景色、美好故事、魅力生活,记录沪郊大地的风土人情,亲身感受本市都市现代农业发展的强劲脉搏和勃勃生机,特举办以“九星杯”为名的上海都市现代农业摄影大赛,向广大市民征集给人以记忆、给人以感动、给人以鼓舞的摄影作品。

征集时间: 2014年4月16日—6月30日 / 评选时间: 2014年7月1日—15日 / 颁奖时间: 2014年8月31日前

“九星杯”上海都市现代农业主题摄影大赛

现代都市魅力三农

微信关注“三农维度”
回复“九星杯”>>>

主办单位: 上海市郊区经济促进会
承办单位: 东方城乡报社
上海市农业产业化办公室
支持单位: 上海九星控股(集团)有限公司

参赛对象:
家庭农场、农民专业合作社、农业龙头企业等新型农业经营主体从业人员;
从事农业生产的职业农民,村民委员会工作人员,大学生村官;
现代都市农业产业的科研、生产、流通、运营、服务等领域的管理人员、研发人员。

参赛方式:
参赛者将作品统一发送至“九星杯摄影大赛”邮箱:jxbsyds@126.com; 邮件名格式统一为“九星杯, 姓名, 手机, 所在区县, 作品名”。

奖项设置:
特等奖: 2名, 奖金各3000元
一等奖: 6名, 奖金各1000元
二等奖: 12名, 奖金各500元
优胜奖: 30名, 奖金各100元