

健康星闻

陶淳：酷爱羽毛球运动的“男一号”



文/祝天泽 陶淳是上海电视台的美男子,俊朗的外型,儒雅的风度,亲切的谈吐,更拉近了与观众的距离。谈到健康,这位有20年从业经历的电视台著名主持人说:“而今老年人要比青年人注重健康,你看,他们看电视养生节目,阅读健康报纸,在公园里,在街头绿地,跳舞、打拳、舞剑,到处

可以看到他们活跃的身影。而我们中青年应该向他们学习,不能落后了。”

出生于知识分子家庭的陶淳,父亲是位大学教授,母亲则是文广系统的会计。他从浙江传媒大学播音专业毕业后,来到上海电视台工作,先后主持过《案件聚焦》、《庭审纪实》、《新闻透视》等

节目。目前与海蓉、晓蕾、徐惟杰一起主持晚6时30分上视新闻节目。曾荣获全国“百佳”电视节目主持人荣誉称号。

对陶淳本人来说,他对健康,特别是体育锻炼足够重视。先前,他足球、篮球、排球、游泳都玩过。后由于受场地、时间的限制,渐渐远离了这些活动。目前他最钟情的是打羽毛球,每周两次,每次2小时,已坚持了7年。为了提高技艺,他甚至请国家羽毛球青年队优秀运动员来做他教练。而今他的水平,在电视台新闻中心可谓首屈一指,有人干脆称他为“男一号”。谈起打羽毛球的好处,这位酷爱运动的主持人一口气讲了三条:一、我们主持人长期坐办公室,颈椎、关节有疾病的不少。播音台周围又有许多电子设备,人体常接受辐射。常参加打羽毛球活动,可以加快体内排毒,提高身体素质,防范这些疾病的发生。二、羽毛球是一项竞技运动,通过友谊比赛能结交各方面的朋友,开阔自己视野和见识。三、长期的羽毛球运动,能使人年轻化。“我接触过不少中老年羽毛球爱好者,由于坚持长期锻炼,体质显著增强,从外表到内心都显得很年轻,至少差10来岁。”

除此之外,陶淳还喜欢泡脚和脚底按摩。他说:足浴的历史在

我国已有数千年,最早的文献记载见于晋代《肘后备急方》。祖国医学的经络理论认为,五脏六腑自足三阴经(脾、肝、肾)始,踝部以下有66个穴位,故脚有人“第二心脏”之称。用热水泡泡脚,并按摩脚底,能有效刺激穴位,既解乏,又利于睡眠;可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢。“这是一项省时省力又能享受的保健养生项目,我常年坚持,收效匪浅。”

陶淳还喜欢步行或快走,有的地方能不开车的尽量走着去。双休日他常带着女儿在小区内、公园里走走,每次不少于40分钟。他认为散步是“健康良药”,随时可用,是“最方便的体育运动”。

陶淳很敬业。在主持法制节目时,为了更好地办好这档节目,他通过4年攻读,获得了华东政法学院法学硕士学位。他还荣获首届电视法制节目主持人评选一等奖、上海市“四五”普法先进个人,担任上海市治安防范宣传大使。

在业余时间,陶淳喜爱看电影,美国好莱坞大片、国产优秀影片以及小成本制作的电影,他都爱看。他说:电影能全方位开阔人的眼界,是一顿艺术大餐,对我们电视工作者素质的提高,工作的帮助很有益,是不容错过的。

闭眼养肝、踮脚补肾 随时随地能养生

闭眼睛养肝

人的神明,都可以从眼神耗出去。古代有一个养生大法:眼睛一闭,就养肝。因为“肝主藏血”,肝主目。比如眼睛干涩、眼睛迎风流泪,都是肝病,迎风流泪属于肝的收敛功能不足;眼睛干涩是肝的精血不足,所以养肝大法就是闭眼睛。

闭目降气,食指轻压眼睑,微微揉搓到眼珠发热发胀,便觉得躁怒平息。

双目同时以远处某一大型固定物体为目标,由左经上方再至右到下方回到左方,眼动头不动,旋转运目10圈。然后再由右经上方至左到下方回到右侧,旋转运目10圈。有清除眼疲劳、提高视力的功效。

踮脚尖补肾

每日踮脚尖,补肾又养生。工作间隙做些转颈、前俯、后仰的头部运动,或用空拳轻轻叩击头部,不仅能解除颈部肌肉疲劳,还能改善大脑血氧供应,健脑提神,治疗由神经衰弱引起的失眠等。

15至25岁需多吃白菜、韭菜、豆芽、瘦肉等豆类食品,使皮肤红润有弹性,尤其是豆类食物,既能满足人体需要的优质蛋白质,又能供给多种维生素和无机盐。

女人怕衰老,女人衰老的原因一是缺血,二是寒气,三是肾亏。每天早上三片生姜、一杯蜂蜜水、三颗红枣,两天一瓶酸奶。

叩齿能防牙周病

齿对齿轻叩,或牙齿空咬,可防止牙龈退化、牙周病等口腔问题;此法还可促进脸颊肌肉活动,使脸颊丰润,防止双颊下垂。

按压神庭穴可缓解头痛

中医认为,身体里有个神庭穴,其是智慧之穴,主要调控神经系统。经常按摩此穴,可使人的大脑更聪明,提神静心。此外,常按摩此穴,还可以治疗惊悸不安、头痛等病症。

神是指元神,庭就是宫廷、

庭堂。中医说“脑为元神之府”,神庭是这个府里面最中心的地方。人的智慧源泉就从这里出来。

神庭穴在头部,当前发际正中直上0.5寸。“神处其中则灵,灵则应,应则保身。”作为脑神居

住的地方,神庭保身护身的功力很强,尤其是对于神智方面的疾病,更是它的独门绝技,如惊悸不安、头痛、癫狂、痫症等,皆能治。

另外,由于它的作用主要在于调控神经系统。按揉此穴,可

以降低痛风患者肢疼痛的感觉。如果自己时常头脑昏昏沉沉,或者情绪波动很大,每天按摩此穴50—100次。该穴和上星穴的功效很接近,二者所处的位置也很近,我们用一个大拇指,基本就将两个穴同时刺激到。

因此,当您感觉大脑迟钝、昏昏沉沉时,不妨按摩神庭穴,以提神醒脑。

荣获“全国个私协会系统先进单位”荣誉称号的奉贤区个私协会



三年来,在奉贤区委、区政府的支持关心、市协会和工商奉贤分局的指导下,奉贤区个私协会坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,紧密围绕全国促进个体私营经济发展的方针和政策,充分发挥服务政府、服务会员、凝聚会员的职能作用,努力创建“五好”个私协会,积极探索新形势下协会体制和运行机制的新思路,不断地开拓创新协会政府购买服务的新模式。协会的全面建设和各项工作都取得了很好业绩,受到了各级领导和企业会员的好评。

地位有新提高:工作中已全面

取得了区、工商局领导的关怀和支持,区人大主任二次到协会提示我们要发挥协会中人大、政协代表的特长提请政府购买服务推进协会建设。2012年5月区政协主席视察协会中我们提出“奉贤区私企行政审批中‘两规’情况的反映”,由区长即时到现场2户私企处理难题,2012年6月工商奉贤分局和镇政府召开专题会议,个协基层工作委员会正式与工商“四分离”,8个工委都建在了各镇。镇政府共派出32名兼职人员共建工委。今年分管区长和工商分局局长邀请8个镇的镇长召开了专题调研会要求镇领导大力支持工委工作,不断

提高了协会的社会地位。

工作有新保障:2012年成立了“法律调解中心”,聘请了12位律师,对10余件个体和私营企业中劳动工资的债权债务合同纠纷、聘用和辞退员工进行了合理调解。2010年建立了法律顾问协调小组,请退休的区和委、办、局领导干部12人任志愿者成员。三年来协调处理行政维权、调解矛盾纠纷服务235件,其中公安18件;税务28件;国资16件;人保(工伤、工资)46件;安监23件;质监29件;卫生



环保32件;安排会员子女就读35人;需用地私企8件,受到了会员的一致好评。

活动有新举措:严格执行《章程》的规定和《奉贤区个私协会财务管理制》及各项规章制度,全面坚持民主办会、坚持以会长办公会议制度为抓手,深入各镇私企和个体工商户,共商企业发展、产品更新、工艺流程改建。私协82位和个协40位理事成立以镇为单位的

理事活动小组并邀请镇领导和银行单位参加到会介绍地区的经济发展情况,已召开了会长办公会议24次,镇理事小组活动32次,出席率达80%,由会长率队每年走访理事单位已达320余次。发挥了理事会和会员群众出谋划策的办会方法,显现了区人大代表、上海亚虹塑料模具制造有限公司董事长主动向人大递交“加强区个协工委工作的书面提案”,顾问成员、原区质量技术监督局副局长参加自查中圆满处理了理事单位上海凯灵机电设备有限公司电梯等特种设备许可的问题。

服务有新目标:在认真完成市协会各项任务和工作安排中紧紧围绕各级政府的要求,努力组织会员积极参加、加强精神文明建设,树新风社会满意、诚信经营等活动尤其是在奉贤区“创建全国文明城区”的活动中,积极组织镇会员做好生产管理、厂容厂貌整治“门前三包”经营。召开了各镇会议6次,参与迎接市文明指数测评3次,出动人员达300余人次。上海天阳钢管有限公司和上海亚虹塑料模具制造有限公司相继荣获2011、2012年度“区长质量奖”的荣誉。2011年起针对会员的意外伤、大病等情况在市新华保险的基础上又在会费中提取补助基金,每月

讨论。目前已支出补助金额为6300元。已有21人次得到了即时补助。2011年12月4日代表奉贤区参加“志愿者嘉年华”服务中受到时任市委副书记殷一璀的接见并合影。

建设有新发展:奉贤区的经济发展中,协会主动担当起政府服务的补充,成立了以会长为组长的维稳领导小组,在处理会员单位“为了4万只液化气钢瓶而奔波”、“为了恩博公司产权变更的合法而奔波”社会问题中主动为政府排忧解难,协调好了公安、财政、工商、规土等部门直至问题落实解决,在全区产生了很大的影响,得到区领导的多次表扬。在各镇政府的大力支持下又发展了16个工业经济园区为理事单位,2012年建立了区个私协会妇女工作委员会,有了妇女工作组织。全区8个镇的个协工委全都建在镇上,做到了和各镇共同服务社会,使协会的执行力有了很大的提升。个私协会在会员中的凝聚力不断加强,发展会员、收取会费每年递增10%以上。经费单独建账,并有严格的审计制度,有力地保证了协会的正常开支。

三年中协会在改进工作作风,提高服务效能、履行社会责任、树立协会形象中培养了一批政治作风过硬、业务素质较高的干部,为奉贤经济建设的发展作出有力的贡献。