

健康星闻

骆新:催眠疗法调节紧张状态



文/祝天泽 “他最有文化底蕴了”“主持的节目很有书卷气,常引发人联想”,“他主持时,语言风趣幽默,还时不时引用一些名言和引出古代的故事”,在上海新闻圈,只要提起《东方直播室》、《百里挑一》、《谁能百里挑一》节目的主持人骆新,许多新闻记者、编辑都会发出这样的赞叹。不仅在圈内是这样,在广大观众中他的口碑也极好。日前笔者与骆新进行了一场面对面的交流。当谈

到健康重要性时,骆新说:健康是人生的第一财富,此话一点不假。制作一档有一定质量电视节目,既要动脑又要动嘴,这都要靠健康身体的支撑。健康是通向事业成功桥梁,是人生发展的基础。骆新 1968 年生于北京。在汇文中学读书时就爱好文学,曾创作过一个短篇小说和一部中篇小说。后考入中央戏剧学院戏剧文学系。从 1995 年起在中央电视台工作,担任过《正大综艺》、《半边

天》、《当代工人》、《影视同期声》等栏目的编导、主编、主持人。8 年后调入上海广播电视台、上海文广新闻传媒集团工作,他曾任创意总监身份参与东方卫视的改版,并长期担任《东方夜新闻》的评论员、新闻主播,多次参与策划并主持东方卫视各类重大新闻报道和直播,荣获全国电视文艺星光奖、中国广播电视栏目一等奖、中国新闻奖二等奖、上海新闻奖特别奖、全国优秀电视主持人、上海市十大杰出青年、全国德艺双馨电视文艺工作者等荣誉奖项。骆新还担任上海市政协常委、市政协人口资源环境建设委员会副主任之职。骆新很喜欢体育运动,在中学时爱打羽毛球,获得过区中学生比赛的第二名。来东方卫视工作后,开始还能上健身房跑跑步,有时还打打保龄球,但随着工作节奏加快电视制作、播出任务日益繁忙,个人可支配时间则越来越少,体育锻炼也就停了下来。他说:如果明年工作压力能缓和一下的话,他还想把体育锻炼恢复起来。骆新有个表叔在四五五医院工作,是个太极拳行家,骆新还萌发了向他学习打太极拳的念头。“毕竟体育运动是自身保健的重要措施,生活中是不可或缺的。”骆新说。骆新患有高血压疾病,血脂也有点偏高,但他非常乐观,笑对疾病。除了遵医嘱坚持长期服药外,在饮食上则严加控制,少摄入油腻和盐,多吃杂粮粗粮,多吃蔬菜和水果。大幅度裁减每天高

热量的快餐食品。“把住口欲关很重要,可以有效地控制疾病,防止‘再发展’。”面对繁重的工作压力,骆新很注意合理调节,减缓生活节奏,做到一张一弛。上大学时,他曾在电视剧《努尔哈赤》的剧组打工,按照一般的规律,在拍摄间隙,不少演职人员喜欢聊天打牌,但这部剧的导演陈家林却严格禁止剧组成员打牌,他认为:与其用棋牌来消耗这个时间,不如抓紧时间休息,演员可以用脑子琢磨一下剧本,养精蓄锐,以利再战。从此,这句话深深印在骆新的脑子里。以后每当做完电视节目有一段间隙时间,骆新总会进行短暂的催眠疗法,主动进入半睡眠状态,哪怕五分钟十分钟也好。“这样让身体放松一下,疲劳得以局部消除,进入下一阶段工作就来劲了。”骆新爱喝茶,绿茶、普洱、乌龙他都爱喝。出外工作,他也常把茶叶、茶具带在身边,走到哪喝到哪。这个喝茶习惯已坚持了十多年。他说:茶中含有茶多酚、咖啡碱、脂多糖、茶氨酸等成分,现代科学大量研究证明,茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、去腻减肥、解毒醒酒、生津止渴、降火明目作用,还对辐射病、心脑血管疾病、癌症等疾病,有一定的药理功效。坚持喝茶,益处多多。骆新有个幸福的家庭,妻子在一家央企担任管理干部,女儿已成人,在复旦大学俄语专业学习。三口之家,彼此关怀,相处和睦,其乐融融。

节假日胡吃海喝 谨防胰腺炎“偷袭”

端午节将至,节前这段时间,饭局应酬增多,不少人因为大吃大喝而患上急性胰腺炎。专家指出,急性胰腺炎对大多数人来说都十分凶险,因此,在聚餐时一定要管住嘴巴,少油腻少饮酒。

胡吃海喝后上腹剧痛警惕胰腺炎

胡吃海喝之后,如果发生急性胰腺炎,身体会有典型表现,比如突然发生上腹剧痛,像刀割样的持续性疼痛,或者是阵发性加重。有时候腹痛还会牵扯到后背,弯腰或前倾时疼痛可减轻,仰卧时加重。在腹痛的同时,病人还会频繁呕吐,甚至会吐出绿色的胆汁。专家认为,有这种情况,应想到急性胰腺炎的可能,立即就医。

三大招数帮助预防急性胰腺炎

专家提醒,生活中注意以下几个方面可以最大限度地预防急性胰腺炎的发生。

把住嘴馋关。很多人在饭局和应酬时,往往控制不了自己,吃得多喝得多,高脂肪、高蛋白的食物加上酒精的刺激,促使胰腺急速大量分泌,导致胰液泛滥成灾的原因。所以,应坚持饮食清淡,讲究少而精;少量饮酒;多吃蔬菜、水果,少吃油腻食物。

治疗胆石症。中老年人应定期体检,做一下肝胆 B 超检查。如果发现胆结石或以往有胆道系统的病史,都应该及早治疗。去除潜在的危险因素,可以有效地减少胰腺炎的发生。

防范胰损伤。胰腺外伤也是引起胰腺炎的原因之一。所以,运动、劳作时都要注意保护腹部,免受撞击等损伤。

在生活中保持颈部“军姿”

随着夏季的到来,因为颈椎病去医院就诊的患者多了起来。医学专家表示,这和夏季颈部皮肤暴露以及使用空调有一定关系。由于颈椎是连接头部与全身的“咽喉要道”,所以部分颈椎病甚至能带来全身症状,比如眩晕、肢体麻木等等。可见,夏季保护好颈椎是不可忽视的保健要点。

如何才能在这个季节让颈椎更加“健壮”? 全国著名运动健身专家赵之心提供了一些小方法。

赵之心认为,很多颈椎病的根源都和颈部肌肉不紧张或者用力方式不正确,导致肌肉对颈椎形成不了有效保护有关。所以,练练颈部肌肉对于保护颈椎来说至关重要。

锻炼颈部肌肉,首先要让肌肉经常处于科学、正确的用力状态。赵之心建议,人们在走路、开车、坐下来休息、看电视、看电脑屏幕的时候,要把头放正,同时下颏向后收紧,

使耳朵与肩膀垂直。尤其是在开车的时候,还要在此基础上把头向上伸,尽量找用头够车顶棚的感觉。赵之心称此为“颈部军姿”。这个时候,颈椎处于生理上的最佳受力状态,肌肉也能对颈椎形成有效保护。

另外,颈部略有疼痛,但症状尚可忍受的白领可以通过这样的方法练习:双臂侧平举,尽量打开,以肩胛处略酸痛为宜,然后双臂向上抬高约 30 度,之后恢复水平。这一动作,每天重复 200 次,能有效强化肩颈部肌肉。那个曾经因为打喷嚏而颈椎脱位的女患者,就是在痊愈后练习这一动作,才逐渐敢放心大胆打喷嚏的。颈椎不好的人还可以常练习头手对抗:两只手放在自己的头顶上,抬起头,向后用力,胳膊肘向内侧夹,手向前拉,形成头手对抗,10 秒钟后恢复原位。恢复原位的时候,双肘打开,慢慢放下来。这对于缓解颈部不适很有效。

训练宝宝如厕要选购合适的坐便器

从宝宝会走路开始,妈妈就可以考虑训练宝宝如厕了,虽然此时宝宝还不能完全自主控制排便,甚至有些育儿专家不建议给 2 岁前的宝宝把屎把尿,但要知道宝宝学会如厕,不仅需要生理的发育成熟,也需要心理的适应过程,我们的目的不是让宝宝一下就能学会自己如厕,而是让宝宝逐渐养成自行如厕的好习惯。

中国传统的把屎把尿方法就真的是在“把”,大人双手抓住宝宝的大腿拎起来,然后“嘘嘘”示意宝宝尿尿,且不说宝宝大腿上的红色手掌印,随着体重的增加,这个方法显然不太容易如愿。这个时候,儿童坐便器应该是一个不错的选择。

儿童坐便器就是根据宝宝的特点设计的排便辅助工具,目前市面上的儿童坐便器

花样繁多,家长可以根据喜好来购买坐便器,但无论使用哪种坐便器,在选购时都需要注意三点:

- 1.选择马桶圈尺寸大小适宜的,要注意是马桶圈,不是整个坐便器的大小,马桶圈过大,宝宝的屁股很容易掉下去卡在里面,不太安全。但也不宜过小,太小尿液容易溅到外面。
- 2.坐便器周身要光滑无毛刺,没有尖锐部位。购买的时候用手摸一摸坐便器,看看有没有尖锐的部位,要尽量避免购进有毛刺的产品,以免划伤宝宝。
- 3.如果条件允许,让宝宝先坐上去试一下,看看坐起来稳不稳当,尤其是马桶垫圈一类的产品,同时也看看宝宝坐起来是否舒适,尽量购买宝宝喜欢的产品。

爱康国宾®

3 6 0 ° 健康全管理

中国健康体检第一股

在美国纳斯达克成功上市!

纳斯达克上市即景

发行价14美元/股, 开盘价16.5美元/股

张黎刚
爱康国宾集团董事长兼CEO
爱康集团创始人

周雅芳
爱康国宾集团资深副总裁
国宾体检创始人

网址: www.ikang.com | 电话: 4008-100-120

上海国宾医疗中心

电话: 62473737

地址: 西康路252号

沪医广[2013]第08-09-C256号 自2013年8月9日至2014年8月8日止

上海望族国宾医疗中心

电话: 64066999

地址: 虹许路788号名都城76号5-6层

沪医广[2013]第11-7-C338号 自2013年11月7日至2014年11月6日止

上海国宾
装修竣工通知

本中心自年初进入全面装修改建工作,现已结束,定于6月8日竣工开业!持卡者请于6月28日起预约体检。
新国宾将以前所未有的崭新面目,迎接新老客人光临,请相互转告。
上海国宾医疗中心

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:3100520130006 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