

健康星闻

吴晓蕾：调节好情绪最养身



文/祝天泽 晚上6时半,当人们打开上视新闻综合频道时,一位端庄、俊美的女播音员就会出现在电视荧屏上,向人们播报新闻,她就是名闻遐迩的新闻节目主持人吴晓蕾。在半个小时的直播中,她那大方、自然的主持风格,受到了广大观众的喜爱。而今吴晓蕾已是一位久经“沙场”的老兵了。

吴晓蕾毕业于北京广播学院播音系,主持过其他节目,但主要播报新闻,而今是位资深主播。由于播音水平高获过多个奖项。她爱好唱歌出过专辑。

因工作上的需要,吴晓蕾爱逛书店和书摊,除了文学和社会科学方

面的书外,她十分喜爱健康类的图书和杂志。如何保持良好的心态?怎样健身?如何减肥?怎样合理地膳食……这些都是她所关心的。遇到报纸上刊登的一些健康方面的文章,她总要浏览一下。吴晓蕾说:人离不开健康,多懂得一些健康知识,对工作和人生来说无疑有很大的帮助。

“运动与阳光、水、空气一样,对一个人来说不可缺少的。”吴晓蕾热爱体育运动,平时喜欢做仰卧起坐,开始时只能做30下,后来不断练习,随着体力和腹部收缩力增加,提高到300下。她还喜欢跳绳,一次能跳300下。另一个爱好则是按摩,每周总要抽空去美容院按摩一次。这种被称为“被动锻炼”的按摩,确实给她带来了好处:感冒极少得,人感到异常轻松,工作起来更有劲了。

对于减肥,晓蕾也有自己独特的看法。不少人寄希望于吃减肥药。吴晓蕾则认为,减肥药有一定副作用,吃得不好会使内分泌混乱,最好的方法是运动减肥,人体排出的能量大于摄入的能量,人的体重就能减下来。

音乐是吴晓蕾业余最大的爱好。每当回到家里,她第一件事就是打开音响设备,收听的音乐十分广泛:古典的、现代的、欧美的、传统的、经典的、流行的……几乎无所不及。有时驾车外出,她也让悦耳动听的音乐陪伴自己一路。她说:音乐已成为我生活中不可缺少的一部分,音乐能陶冶人的性情,音乐能扫除人们心中的不快,是健康的润滑剂。

吴晓蕾的另一个爱好是饮茶。她特别喜欢喝绿茶和乌龙茶,有时外出也把茶罐带在身边。她说:茶中含有茶多酚、多种维生素和矿物质,具有抗衰老作用。茶对人的健康来说有百利而无一害。

吴晓蕾说:情绪能伤人、杀人,此话很有道理。我们电视人要把名利看得淡一些,不是自己的东西不要去争去抢。为了避免情绪伤人,人的期望值不要太高,更不要随意发脾气,要知足常乐。过去,吴晓蕾在生活中遇到烦恼,遇到不愉快的事,总要想上两三天,情绪很不稳定。而今懂得了情绪调节,遇到这类事,心态很快恢复了平静。难怪有人说:晓蕾心态好,脸上总挂着笑容,人也年轻了。

吴晓蕾出身于一个绘画世家。父亲是国画家,现是新疆自治区美术家协会主席,母亲弟弟妹妹都是搞美术的。爱人刘剑是晓蕾北京广播学院读书时的同班同学,原也在电视台当节目主持人,后“下海”办了一家文化公司,经营得不错,家庭和和睦幸福。

男性放松减压 释放压力有妙招

生活节奏每天都在不断加快,对于男人来说,他们无时无刻不被事业和家庭的压力所围绕,不少职场男性都会感觉工作起来力不从心,总是感觉不在状态,这其实是脑力下降所致。导致脑力下降的直接原因就是压力过大,为了能够振作精神,恢复充满朝气的状态,你必须学会给大脑减压。

大脑需要零压力

压力增大让男人白天无法集中精力,夜晚无心睡眠。这就是大脑疲劳的一种症状,它在提醒你你需要适当休息,缓解压力,让体力和精力都得到放松,为大脑保存能量。

有氧搏击是男人减压又健脑的最佳运动,既减压又醒脑。在整个运动的过程中,肢体运动幅度的增加有利于改善大脑的应变能力,让男人随时可以进入最佳状态。

每隔2小时做一做头部按摩,不但能够促进大脑的思维活跃,更可以在片刻休息间让压力得到缓解。具体方法是:双手五指插入头发后轻轻并拢,向上轻轻提拉20次,然后手腕放松,掌心轻轻扣击头部20次就能达到效果。

大脑需要好音乐

身边环境中嘈杂声太多,分散着你宝贵的注意力,让脑力在无形中消耗。你需要一些音乐,来陶冶大脑的“情操”。

临睡前听听音乐,这并不仅仅是促进入睡,更能让大脑适时地彻底平静下来,将工作带来的所有紧张情绪全部驱赶出大脑,彻底放空。催眠曲适合在午休、睡前倾听,帮助浮躁而忙碌的大脑进入休息状态。

男人受到家庭、工作的影响,很多时候压力比女人要大得多。所以男人要学会适当为自己减压,作为伴侣也要多注意男人心理和精力的变化,以免压力太大出现疾病。

心脏不好的老人 谨慎锻炼上肢

一些心脏不好的老人在做上肢肌肉锻炼时,尽管运动量不大,但却容易因为用力过猛而诱发心脏病。专家指出,这可能是血管收缩不平衡惹的祸,最好做快步走、游泳等锻炼。

随着年龄增长,老年人心血管的代偿功能有所退化。专科医生指出,进行负重爆发性运动,如举哑铃、拉拉力器等,心脏为了给肌肉供血而发生强力收缩,心率在短时间内可提高20~30次,这对心脏不好的老年人来说是很危险的,尤其是在做上肢爆发性运动时,如果血管收缩不平衡,就很容易诱发心脏病。建议老年人宜选择全身性运动,如快步走、游泳、骑自行车、打太极拳等。

有资深健身教练认为,老年人也不是完

全不能进行上肢肌肉锻炼,有心脏病等健康问题的老年人在锻炼前应咨询医生的意见,而没有健康问题的老年人可以参考以下低强度的锻炼方式——

1. 肩颈斜方肌练习:自然站立,双手持哑铃,膝关节微曲,吸气,耸肩,尽量把肩向耳朵耸起,然后呼气,还原。每组做15个,共做3组,组间休息90秒。
2. 手臂肱三头肌练习:坐在凳子上,挺胸收腹,单手持哑铃举起,上臂贴近耳朵,手臂弯曲到小于90°,再发力把手臂伸直。每组做20个,共做3组,组间休息70秒。
3. 拉力器划船练习:把橡皮拉力器系在固定物上,双手各持一端,以背部肌肉的力

量往后拉,拉到尽头时双手往脊柱中间夹紧2秒。每组做12个,共做4组,组间休息65秒。

哪些人是胃癌高发人群?

所谓高发人群,就是指患胃癌的危险性较高的人群,他们的胃癌发病率比普通人群高几倍,甚至近10倍。下面列出的是一个胃癌高危人群日常生活参照,看看你是不是胃癌高危人群。

1、患有癌前病变者

癌前病变是指有癌变倾向的良性病变,如:(1)慢性萎缩性胃炎,癌变率可达10%;(2)慢性胃溃疡,癌变率接近3%;(3)胃息肉,直径>2cm,多发且基底较宽者癌变率高;(4)胃部部分切除者,残胃癌变率可达0.3%~10%;(5)其他癌前病变,如巨大胃黏膜肥厚症,疣状胃炎等;(6)胃镜活检病理类型:①异形增生,也称不典型增生,由慢性炎症引起,如发展到重度不典型增生则可认为是癌前病变甚至被认为是早期癌;②大肠型肠化生与胃癌发生关系密切。

2、饮食习惯不良者

如饮食不规律、吃饭快速、喜高盐/热烫食品,喜食致癌物质亚硝酸盐含量高的腌制、熏制、干货、隔夜菜,喜食烧烤的肉类、常食用霉变食物、少食新鲜蔬菜等。

3、长期酗酒及吸烟者

酒精可使黏膜细胞发生改变而致癌变。吸烟也是胃癌很强的危险因素,青少年时期开始吸烟者危险性最大。

4、有胃癌或食管癌家族史

患者家属中胃癌发病率比正常人高2~3倍。

5、长期心理状态不佳者

如压抑、忧愁、思念、孤独、抑郁、憎恨、厌恶、自卑、自责、罪恶感、人际关系紧张、精神崩溃、生闷气等,患胃癌危险性明显升高。

6、某些特殊职业者

长期暴露于硫酸尘雾、铅、石棉、除草剂及金属行业工人,胃癌风险明显升高。

7、地质、水质含有有害物质的影响

地质为火山岩、高泥炭、有深大断层的地带,水中Ca/SO4比

值小,而镍、硒和钒含量高。火山岩中含有较高含量的3,4苯并芘,泥炭中有机氮等亚硝胺前体含量较高,易损伤胃黏膜。硒和钒也可引起胃损害,镍可促进3,4苯并芘的致癌作用。

8、幽门螺旋杆菌(Hp)感染者

有研究称约半数胃癌与幽门螺杆菌感染有关。

建议45岁以上人群及胃癌患者要定期做胃镜检查,不要抱有侥幸心理,不要怕难受而拒绝做胃镜检查(目前的胃镜设备先进,高清显示病变。局部麻醉是完全可以接受的。另外,还可以进行无痛胃镜检查)。截至目前为止,胃镜是最能全面了解胃内病变的检查手段。此外,体检时的HP检测,血液中相关肿瘤标志物的检测如:MG-AG(胃癌筛查),CEA,CA199,CA125,CA50(消化肿瘤筛查)等,也是可以了解消化道有无病变的辅助检测手段。

本文作者: 爱康国宾集团上海国宾医疗中心 内科副主任医师 鲁胜华

六成患者不知自身血压异常

最新流行病学统计数据显示,上海成年居民中高血压患者已达600万人,这一以往不引人关注的慢性病已成为脑卒中等致死性心血管疾病的第一“杀手”。在我国第17个“全国高血压日”,第20届上海市心脑血管病防治宣传周正式启动。

据市卫计委日前发布的统计显示,中国高血压患者已达2.7亿人,目前本市成年居民中约有600万高血压患者。随着这一慢性病日益流行和年轻化,已成为导致脑卒中、心肌梗、心衰等重大疾病发生和死亡的最主要危险因素。市卫生计生委调查发现,很多市民对高血压这一疾病还没有足够的认识,超过六

成的高血压患者未意识到自己的血压升高。

就在刚刚过去的国庆长假期间,网游企业“仙海网络”在官方网站上发布讣告称,公司总裁张旭因过度劳累突发心猝逝世,年仅33岁。专家分析指出,脑卒中、心猝等致死性疾病近年来出现走高趋势,一个重要原因就是病人忽视早期征兆、没有抓住最好的检查和治疗时机。长期精神高度紧张或过度焦虑,会引起或加重冠状动脉痉挛而导致心猝。而一般健康人早晨起床时应该感觉头脑清醒。“如果晨起后头脑昏昏沉沉的,或者有头晕现象,可能患有高黏血症,这是突发心脑血管疾病的高危信号。”

寒露之后须防寒保暖

“九月节,露气寒冷,将凝结也”,每年10月8日或9日视太阳到达黄经195°时为寒露。今年的寒露在10月8日。白露后,天气转凉,开始出现露水,到了寒露,则露水增多,且气温更低。此时我国北方已呈深秋景象,白云红叶,偶见早霜,南方也秋意渐浓。

“金秋之时,燥气当令。”自古秋为金秋也,肺在五行中属金,故肺气与金秋之气相应。此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精。如果调养不当,人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以春秋时节的饮食调养应以滋阴润燥(肺)为宜。

过了寒露,天气由凉转寒,入夜后更是寒气袭人。常言道:“寒露脚不露。”这就是告诫人们应特别注重保暖,及时增减衣服,以防寒邪入侵。两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人抵抗力下降。呼吸道对冷空气刺激极为敏感,骤然降温使呼吸器官抵抗力下降,病邪就会乘虚而入。除了要穿保暖性能好的衣服鞋袜外,还要养成睡前用热水洗脚的习惯。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,还能减少下肢酸痛的发生。

上海爱康国宾名门门诊部

电话: 58717750

地址: 浦东大道2554-1号三楼

沪医广[2014]第04-21-0114号 自2014年4月21日至2015年4月20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11-7-338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

本中心装修改建工作已结束,已经全面竣工开业,欢迎新老客人光临,请相互转告。

上海国宾医疗中心