

健康星闻

潘前卫养生有心得：五常一心



文/祝天泽 潘前卫是最受上海老百姓欢迎的“小滑稽”之一。他的风格趋向冷面滑稽,崇尚“含蓄内敛”的幽默,语言节奏分明,常引得观众笑声连连,因而荣获“上海十大笑星”称号。日前谈起健康,潘前卫说:而今我能在荧屏上、舞台上马不停蹄地“舞棒弄枪”,全靠健康身体的支

撑。潘前卫是大学本科生,从上海师范大学毕业后,面临着两种选择,一是当教师,二是去上海人民滑稽剧团当演员。由于在学校话剧团有过一番历练,他毅然选择了“下里巴人”的滑稽戏。进入剧团后他参加多部滑稽戏演出,如《复兴之光》、《活菩萨》、《七十二家房客》、《福星高照》、《为好人喝彩》、《新糊涂爹娘》、《男人三十一枝花》、《幸福指数》等,获奖不少。潘前卫还具有编写剧本和策划的才能,参与拍摄多档深受观众喜爱的电视栏目,如《开心公寓》、《三人麻辣汤》、《七彩哈哈镜》等。难怪上海人民滑稽剧团团领导说:当时我们招收他进团,眼光是准的,是有远见的。潘前卫爱看中医方面的书与文章,他说:我国中医博大精深,在世界上是独一无二的。对治疗与预防疾病,有其自身的一套系统,效果不错。我很厚爱它。潘前卫在养生方面还自己总结出一套保健法,他称之为“五常一心”。发常梳:两手十指自然微曲成爪形,从头部前面向后方轻轻地梳发,每天100下。“长期坚持,能让头发乌黑亮丽,还能防治高血压、头晕头痛病,提高智力。”目常转:两眼睁开,眼珠慢慢地向左右、上下各转动数十下。“这能防治眼病,提高视力,长期坚持能使眼睛炯炯有神。”齿常叩:每天早晚起床睡觉前叩齿36下,然后将口水咽下。“这能防治牙病,提高智力。”耳常摸:“身体各器官在耳朵上都有对应穴位,常按摩耳垂,拉耳廓有利于加强内脏功能,提高免疫力。”常冷水洗脸:早晚洗脸常用冷水。“这能增强人体抗寒能力,对预防感冒有一定作用。”“养生先养心,心情舒畅,高高兴兴,这对健康来说最重要。”潘前卫认为,要做到养心就要知足常乐,助人为乐。知足常乐,就是不搞攀比,对自己的现状较为满意。另外要帮助他人,这样可使自己心灵得到慰藉和满足。“我毕竟是小滑稽,今后的路还很长。艺无止境,学海无涯。我要不断地前进,争取新的成绩。”

4类人群最好少戴隐形眼镜

现在不少人喜欢带隐形眼镜,戴隐形眼镜的人,长时间对着电脑,眼睛会发干、发涩,非常不舒服。带隐形眼镜也要多加注意,有些情况是不适合常带隐形眼镜的,比如孕妇配戴隐形眼镜时眼睛会出现一些问题,如不及时治疗将影响正常生活。专家认为4类人群最好少戴隐形眼镜:孕妇戴隐形眼镜后果比较严重。统计资料表明,30%孕妇配戴隐形眼镜时眼睛会出现一些问题,如不及时治疗将影响正常生活,甚至会因为孕期用药的禁忌,增加治疗难度。孕妇戴隐形眼睛,角膜损伤首当其冲,同时还会引发其他一系列病情。专家说,由于女性在怀孕

期间内分泌系统发生很大变化,其角膜组织会发生轻度水肿,使得角膜的厚度增加;而隐形眼镜本身阻隔了角膜与空气的接触,孕期继续戴隐形眼镜,将增加角膜缺氧程度,降低角膜敏感度,容易发生急性角膜损伤。办公室族常用电脑最好别戴隐形眼镜。不少戴隐形眼镜的人,长时间对着电脑,眼睛会发干、发涩,非常不舒服。这是因为眨眼的次数减少了。现在普遍使用的隐形眼镜,都是使用高分子材质制造的,透气效果不好,一定程度上阻碍了眼睛直接呼吸氧气,使眼角膜缺氧。加上长时间对着电脑时,眼睛高度紧张,正常人每分钟眨眼20多次,而戴上隐形眼镜长时

间对着电脑,每分钟的眨眼次数就只有四五次了。加上隐形眼镜使用过程中卫生习惯不良,可引起角膜炎、角膜溃疡,会出现眼睛疼痛、畏光,严重时还会造成眼睑痉挛,诱发眼角膜新生血管,最终影响视力。女性月经期间眼压高不宜戴隐形眼镜。女性在月经期间眼压比平常要高,眼球四周也较易充血,痛经的女性更是如此。这时如果戴隐形眼镜,会对眼球产生不良影响。感冒人群戴隐形眼镜会加重炎症。感冒时,常伴有轻度的视网膜炎症,隐形眼镜容易加重炎症。而且患者手上带有大量的病毒和细菌,容易随取、戴眼镜时进入眼内。另外,许多抗感冒药都含有抑制泪液分泌的成分,导致隐形眼镜过于干燥、透明度降低,进而影响视力。所以专家建议:感冒时最好不要戴隐形眼镜。

妙用蔬果皮去火

到了冬天,室内外温差越来越大,温暖的室内虽然温度宜人但是随之而来的干燥极易让人上火,巧用火功效的蔬果皮,可以缓解上火。陈皮。是成熟的橘皮经晒干或晾干制成的。陈得越久越好,一般放至隔年后才可以使用。隔年后陈皮所含的挥发油会骤减,黄酮类化合物含量会相对增加,这时陈皮的降火效果就能体现出来了。需要大家注意的是,鲜橘皮和这里所说的陈皮并不是一回事,泡的鲜橘皮水是不具备降

火功能的。柚子皮。能理气化痰、止咳、平喘。将一个柚子皮切碎,加适量蜂蜜或白糖蒸烂,早晚各一匙内服,可缓解咳嗽和气喘。用柚子皮熬汤,有化痰、消食的功效。柠檬皮。即干燥的柠檬果皮,泡出来的水有微微的柠檬香和一点点清香,喝起来令人心情舒畅。而且略带苦味的柠檬皮有降火功效。茄子蒂。吃茄子的时候,往往把茄蒂切下来扔掉,可在中医看来,茄蒂也是一味不可多得的药材。茄子本身是偏寒的食物,茄蒂寒性

杨氏推拿专治糖尿病

糖尿病现在几乎成为“常见病”。为了更好地服务广大社区居民,普及健康养生知识,坐落在虹口区万安路上的中国中医特色技术研究院的糖尿病特色推广培训中心——杨氏推拿中医门诊部,最近特举办服务大众公益月体验活动,特惠广大社区居民和糖尿病患者。杨氏推拿中医门诊部年逾古稀的首席专

家杨学军教授,自幼酷爱中华武术和中医文化,尤其对推拿、穴位、针灸等中医疗项目极为关注,孜孜以求,潜心研究中医养生数十年,从理论到实操,逐步摸索出与众不同的杨氏推拿法。此手法通过打通经络,活血化瘀,激活胰脏细胞,加上心理沟通,饮食调理,情志慰藉,从而寻找为糖尿病患者康复辅助治疗的有

兴趣是最好的长寿武器

年老是不可避免的定律,但一些百岁老人仍精力充沛地生活着,向人们展现强健和活力。是什么使这些百岁老人比其他人更长寿,更健康,更活跃?美国有杂志近日撰文指出,兴趣不仅是最好的老师,也是寿星们健康长寿的秘密所在。提前规划退休生活。102岁的欧伯说,他总是让自己忙碌,也正是这种忙碌在推动着日子运转,“我的生活以成就为目的,我的头脑始终被占满,因为我有太多太多的梦想,考虑好后,我就会实施,这就是我长寿的秘诀。”欧伯最初从事煤炭业,已颇有成就,但在50岁时,快退休的他开始把梦想定位于此前从未接触过的服务业。于是,他开始践行这一梦想,到一家月薪只有50卢比的旅馆当最底层的办事员。然而,现在,他开办的连锁旅馆已成为印度旅馆中的翘楚。李智金:前簇后拥的人没了,电话“哑”了,感觉一下子落空了——大多退休老人都有这样的失落。如果退休前做好准备,就不会产生这样的失落感。欧伯在退休前将自己的事业从煤炭业转为服务业,用西方流行的话说,就是“空当年”找人生新起点。现在西方即将退休的老人热衷于一种做法——退休前过好“空当年”,或者出门旅游,或者去做志愿者,同时筹划退休后的生活。对于即将退休的老人来说,从正常工作到退休生活,中间有个“空当”,即过渡阶段,此时,要为自己退休后的日子打算打算:如果你非常喜欢工作,千万不要因为退休中断这个习惯,建议找一个合适的工种继续下去;如果你有其他个人爱好,比如写作、画画等,则可以按着爱好求发展;如果你不想继续工作,而又没有特别的兴趣爱好,则可以上老年大学,或者公园里多转转,培养一些兴趣爱好,多交一些老年朋友,以“打发”退休后的时间。

“低头哈腰”让颈椎很受伤

无论是在马路上,还是地铁、公交上,环顾四周,十有八九的人都是低着头玩手机、刷微博、朋友圈,甚至在朋友聚餐、家人聚会时,仍然有不少“低头族”忙着听音乐、玩游戏。美国的一项研究发现,低头玩手机会给颈椎额外增加27公斤的压力,相当于人体四块骨头的重量。而英国《每日邮报》报道,“低头哈腰”会给颈椎和脊椎带来不必要的压力,从而导致背痛和脖子痛等问题。专家警告低头哈腰容易导致背痛,发胖、便秘、胃痛、偏头痛和呼吸系统疾病。今年9月新西兰的一项研究还发现弯腰驼背会对心理健康造成破坏,使人郁闷,甚至影响性生活和谐。正确的姿势应为耳朵与肩膀在同一垂直面上,挺胸收腹。良好的姿势可以触发大脑分泌内啡肽进入血液,使人心情愉悦,同时有助于消化和缓解压力。因此,专家提醒,生活中应该注意以下几点:不要偏头耸肩,正面注视书本、电脑、电视等,避免长时间保持一个姿势;微笑:积极的“面部表情”有利于维持良好的情绪,从而帮助保持好的姿势;注意饮食:一个星期吃肥鱼200毫克的两倍,将有助于减轻炎症和疼痛;多做伸展运动:坐在椅子上,伸直身体,两肩向后用力,使背部肌肉收紧;不要松懈:一开始经常保持良好的坐姿可能有点吃力,但练习得多了就习惯了。

爱康国宾

健康体检

管理集团

爱康国宾®

爱康国宾,我的选择!

www.ikang.com

形象代言人

海清

上海国宾医疗中心

地址:西康路252号 电话:62473737

沪医广[2014]第09-23-0244号 自2014年9月23日至2015年9月22日止