

健康星闻

舒悦：减肥、戒烟，健康每一天



文/祝天泽 滑稽演员舒悦对健康问题的警醒，源于他父亲的一场疾病。他父亲患有糖尿病综合症，后来病情越来越严重，以致全瘫在床上。在照顾父亲的同时，舒悦也进行了反思：如果一个人对健康忽视的

人体自带“六味地黄丸”

人身上有许多穴位，对其施以适当按摩，养生防病功效大增；将某些穴位组合起来，更相当于药物配伍，往往能收到与药方相当的功效。北京中医药大学针灸推拿学院教授程凯说，六味地黄丸是人们熟知的补肾良药，其中共有六味药，每味药的剂量都很有讲究。其实，我们每个人身上本来就“自带”了六味地黄丸。

人身上有六个穴位恰好与六味药相对应，经常对它们进行适当按揉，可以收到与服用六味地黄丸相当的功效。如果用药物配合穴位，

还能收到双管齐下的效果。

在六味地黄丸的方剂组成中，熟地黄、山茱萸、山药称为三补——熟地黄滋肾填精以养肾阴，山茱萸温养肝肾以养肝血，山药补益脾胃以益脾阴；泽泻、丹皮、茯苓称为三泻——泽泻泻肾火，丹皮清肝火，茯苓祛脾湿。补中有泻，是为了使补而不腻。根据这六味药的特性，可以在人身上找到具有相似功效的太溪穴、太冲穴、太白穴——经常用手按揉这三个穴位可以补益肾、肝、脾；然谷穴、行间穴、大都穴——常按揉这三个穴位可以泻肾、肝、脾之火、湿。

老人冬季睡觉保暖不宜穿太厚

冬季到来，气温越来越低了，有的老年人不喜欢开空调取暖，认为穿厚一点对身体有好处，不会被冻感冒了，但实际上穿的厚睡觉，对身体是没有益处的，反而这样做很不利于健康，还有可能会引发其他的一些疾病！

穿的厚实睡觉对老人身体不利到底有没有依据呢？相关专家解释，人在睡眠时大脑、肌肉进入休息状态，心脏跳动次数减少，肌肉的反射运动和紧张减弱，此时脱衣而眠，可很快

消除疲劳，使身体的各器官都得到很好的休息，但如果老年人穿着衣服睡，不但会越睡越累，还容易引起感冒。由于人体皮肤能分泌和散发出一些化学物质，若和衣而眠，无疑会妨碍皮肤透气和汗液的蒸发。衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环，造成体表热量减少，此时身体特别容易受到病毒的侵袭。

老人人睡觉时一定要穿适合自己的睡衣，以舒适为好，不能太小，要让身体不受拘束，宽

6种食物不宜放进微波炉

随着时代的发展，微波炉已成为我们厨房中很常见的厨具之一。不过，你是否真的会使用微波炉呢？6种食物不宜用微波炉的哦。

芦笋。新鲜芦笋富含包括维生素C在内的多种抗氧化营养素。挪威《斯堪的纳维亚农业学报》刊登一项新研究发现，微波炉加热会导致芦笋中维生素流失。因为维生素C和B族维生素属于水溶性维生素，稳定性更差，遇水、遇热、遇光容易遭到破坏。

母乳。很多妈妈将母乳挤入奶瓶存入冰箱，使用时再用微波炉加热，这容易导致其中重要营养素减少。美国《儿科》杂志刊登一项研究发现，微波炉加热的母乳中含大肠杆菌的危险比其他方式加热高18倍。

西兰花。西兰花是最常见的微波食物。然而，美国《食品和农业的科学杂志》刊登一项研究发现，用微波炉烹饪西兰花会导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪

西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

干辣椒。干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性，微波加热很容易着火。微波加热过程中，干辣椒散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

冷冻水果。美国《生物电磁学》杂志刊登一项研究发现，用微波炉解冻冷冻水果容易导致有益健康的葡萄糖苷和半乳糖苷转变为致癌物质。冷冻水果的最好解冻方法是常温下自然解冻。

大蒜。美国《营养学杂志》刊登一项研究发现，微波炉加热1分钟就会摧毁大蒜中的活性硫烯丙基化合物，使之失去应有的抗癌作用。北京朝阳医院营养师宋新最后提醒，大部分的蔬菜尤其是绿叶菜如果用微波炉加热，都有可能存在营养素流失过多的问题，因为蔬菜中维生素C等营养素对光热较为敏感。而肉类、蛋类、主食类用微波加热，营养损失较小。

话，后果是多么可怕啊。前车之覆，后车之鉴。我们年轻人不能再重蹈覆辙了！

舒悦原是一名沪剧演员。从上海戏校沪剧班毕业后整整唱了14年的沪剧，后作为人才被引进至上海滑稽剧团，成了一名滑稽演员。他演过多部滑稽戏和情景喜剧，荣获“上海十大笑星”称号。2014年春节，舒悦在逸夫舞台推出一台“百变秀”节目，京剧、昆剧、越剧、沪剧、淮剧、锡剧、评弹等七大剧种数十个流派的各种角色，他都一一上演，令观众大呼过瘾。这一年4月20日晚在东方卫视播出的《笑傲江湖》中，舒悦以上海阿婆的形象亮相，表演了令人捧腹的小品节目，获得了观察员们一致好评，冯小刚称舒悦的表演“妙趣横生”，代表了上海人民的喜剧特色，是《笑傲江湖》的一大亮点。他主持的沪语《嘎山胡》节目，聚焦当前现实生活，接地气，备受人们追捧。

由于舒悦平时喜欢吃冰激淋、喝可乐和爱吃肥肉，体重逐年上升，一度达到90公斤。“我不能再胖下去了，否则也要走老父亲的道路”，舒悦迅速采取行动，坚持每天步行二三公里，在饮食上则做减法，午餐、晚餐以素为主，小荤为辅，一小碗米饭或一个馒头。夜宵坚决不吃。就这样他坚持了一段时间，体重从90公斤下降至76公斤。减肥成效显著！

成功戒烟也是舒悦在健康上迈出的成功一步。2012年4月17日，舒悦的老婆、上海越剧院的徐派小生张宇峰在逸夫舞台演出，舒悦在后台抽烟，因为咽喉炎发作，他咳得很厉害。张宇峰规劝他：如你现在开始不抽的话，我佩服你！这一激将法果然有效。“不抽就不抽！”舒悦当即把抽了一半的烟以及剩余的半包烟扔了，自此以后再也未碰过烟。戒烟后改变很明显，咽喉炎很少发作。以前感冒后十天半月才能恢复，现在二三天就痊愈了。

对当前流行的一句话“高高兴兴每一天”，舒悦甚为欣赏。他说人就图个快乐，高高兴兴，抵抗力就强，身体就会健健康康。整日苦闷、忧愁，满腹牢骚，抵抗力就会大大削弱，疾病就会染身！因此“健康每一天”是我们的唯一选择。他表示，要好好再干个10来年，为滑稽事业作出自己应有的贡献。到50多岁时去过闲云野鹤般生活，照顾家人，享受生活。

以上六个穴位配合起来，便组成了人体自备的六味地黄丸，每天按一按不但能收到补肾阴、清虚热的效果，还能避免因药物剂量不当造成的危害。

实际上，因为穴位具有良性、双向调节的优点，因此不用担心像服中药一样带来滋腻的副作用，所以仅用太溪穴、太冲穴、太白穴三个补穴就可以替代六味地黄丸。由于肾为五脏之根，所以若进一步化繁为简的话，只按揉足少阴肾经的太溪穴即可以代替上述六个穴位，成为最简便版的六味地黄丸了。

肾阴亏损的患者，有潮热盗汗、遗精、头晕耳鸣、腰膝酸软等症状的朋友们不妨试试。

柔自如，清爽透气的睡衣面料以棉等自然织物为主，这样不但有利于睡眠，更不会感觉衣服太厚重，让身体处于最舒适的状态。

老人在冬天的睡眠时间很重要，更需要良好的睡眠质量，室温最好控制在20摄氏度左右，湿度以60%左右为佳。尽量减少光线干扰，午睡时拉好窗帘，保持空气流通，如果怕冷，可以把卧室窗关上，把卧室的门和客厅的窗打开，只要保持室内空气流通就可以了。

健康新概念

干手器细菌是纸巾27倍 越吹越脏

“当你在公共卫生间用干手器烘干手时，已在无意中传播了细菌。”英国《每日邮报》近日报道，一项最新研究显示，洗手后用干手器烘干还不如用纸巾擦拭卫生，因为前者会传播细菌。

研究中，为了模拟在上厕所后不洗手的状态，研究者用乳酸杆菌将手弄“脏”，这是一种在公共浴池中并不常见的，对人体无害的细菌。随后研究者们的监测证明，人们在烘干手时，手上的乳酸杆菌会扩散到周围空气中。

研究者们将干手器周围一两米内的空气样本收集起来，检测出气流式干手器周围的细菌数量是暖风式干手器的5倍。且和纸巾架周围相比，干手器的细菌数量是其27倍。实验还发现，在人们使用干手

大多数孩子的自卑通常有以下表现：做事没主见，不敢自己实践；回避竞赛、竞争，不敢在他人面前表现自己；拒绝交朋结友，不敢与人交流。

孩子一生下来，并没有自卑心理，这些自卑感是怎么形成的呢？

作为孩子成长摇篮的家庭，作为孩子第一任教师的父母，看看是怎么把孩子的自卑感“炼”成的吧！如：经常数落孩子是形成孩子自卑的温床；家长过高的期望导致孩子追求完美；把孩子放入横向或纵向比较中；从小家长包办代替过多。

孩子自卑怎么办？为了减少给孩子带来的心理伤害，为了让孩子从自卑的阴影中走出，家长们需要做到：

1、多赏识赞扬，少批评指责。孩子其实是很脆弱的，孩子有一颗玻璃心。这颗脆弱的心承载太多的来自父母的负面语言，将会碎裂成无数的自卑因素，刺伤自己。谁也不喜欢总是受父母的数落、指责。孩子是越表扬越上进，越批评越下滑。说你行，你不行也行；说你不行，行也不行。多发现孩子的闪光点，少抓住无关大局的小缺点大做文章。当然表扬也有方法，有也度，全看家长去把握了。

2、放低标准，给孩子减压。家长不要总盯住分数不放，要重过程不重结果。因为孩子的发展潜力还很大，一时的退步不等于以后不进步，也许孩子的起跑点比较低，但能说终点站他一定落后于别人吗？所以，家长要从长计，不要把目光锁定在眼前，只要孩子尽力了，就得理解和宽容。不要期望值太高，去追求完美无缺，孩子不可能样样出色。不能抱有买彩票的心理，赢了再赢是不可能的，要淡化自己的分数观，多关注孩子的心理健康。不要拿孩子与其他人对比，以伤孩子的自尊。

3、放手孩子，让孩子锻炼。儿童的自卑与动手能力，交际能力差很有关系。家长不要从小事事包办，一切替孩子做好。尤其是隔代抚养中，孩子容易被祖辈溺爱。不要嫌孩子手脚不灵活，动作慢。因为孩子的动作协调能力还不够好，从不熟练到熟练，是必经的过程。该让孩子做的要放手让他做，独立完成一些力所能及的事。这当中要多鼓励多赏识，帮助孩子体验一次次成功。独生子女没有兄弟姐妹，要从小多带孩子走出家庭小圈子，参加集体活动，在社会交往中培养乐观自信、大方活泼的好品格。这样才不会使他的各方面能力落后于同龄人，脸上才能写满自信，与自卑绝缘。