

吉雪萍:健康知识考不倒的主持人



文/祝天泽 荧屏上一向快人快语的吉雪萍是个深谙健康知识的主持人,因为她懂得健康不仅能给自己带来生机和活力,带来高质量的生活,更为自己打造了“生命宽度和长度”。因此她对报刊上、电视上传递的有关健康与医药卫生知识十分关注,不断从中汲取营养,一般的问题都考不倒她。

吉雪萍是沪上颇受欢迎的电视台女主持人之一。清秀的外表,苗条的身材,温婉而落落大方的主持风格,使她拥有众多的观众和俊男靓女的粉丝。笔者曾参加过一次她主持的明星见面会,当她出场时,观众席上的尖叫声、喝彩声此起彼伏,可见人们对她的欢迎程度。吉雪萍在学生时代因饰演电影《十六岁的花季》中的白雪而小有名气,之后她考入上戏,在学习过程中爱上了主持这个行当,毕业后先后主持过《五星奖》、《正大综艺》、《猜猜谁会来》、《家庭演播室》、《娱乐星天地》、《妈妈咪呀》等节目,而今她是《超级家庭》的制片人。

吉雪萍是个运动迷,每隔一天都要在跑步机上跑上6公里,直到汗湿衣衫。她还坚持做瑜伽,“瑜伽通过体位法、调息法,可调整人体各器官生

理功能,消除紧张情绪,平复心态,从而达到强身健体作用。”不要以为吉雪萍只会主持,她还是家务劳动的能手,买菜、洗菜、配菜、烹调以及整理、打扫房间都干得很出色,难怪不少人称她为贤妻良母。吉雪萍说:无论锻炼也好,参加家务劳动也罢,总之要使人经常处于运动之中。多动血脉畅通,多动筋骨强健,多动人体抵抗力强。“生命在于运动”这句话说得太好了。

在饮食上,吉雪萍实行“营养充分,少油少盐少糖,不过饱”的理念。她坚持荤素搭配,粗细结合,喜欢买有机食品来吃,“因为种植有机食品的土壤经过特殊维护和保养,种出来的东西维生素、矿物质含量高,也不会有杀虫剂、农药残留的担忧。”她反对吃隔夜蔬菜,“因为剩菜,营养大部分都已流失,而且贮存时间一长会使细菌大量繁殖,容易造成食物中毒,这种节省毫无必要。”

吉雪萍在育子上也很注意健康。她不让让孩子多接触电视、ipad等光源体,怕对孩子眼睛造成伤害。孩子喜欢吃甜品,她严加控制,还亲自做蛋糕、面包,“自己做的,食材、营养、甜度可自己控制,比外面买的更健康。”

幸福的人有五个特点

快乐几乎是“全宇宙”所追求的目标,什么样的生活是幸福的?你真的快乐吗?近日,有杂志总结了幸福之人的五大特点。

努力让自己感受快乐

身边有些人总是那么兴高采烈,甚至会引起你的妒忌?其实,他们也未必事事如意,幸福的生活来自于乐观的态度,那些总是快乐人更善于追求快乐。既然无法改变世界,为何还要再难为自己呢,不妨摆正态度,努力让自己快乐起来。

被快乐的人包围

俗话说物以类聚人以群分,如果你身边都是快乐的人,自己也会被传递正能量。消极的人在一起总会抱怨社会,抱怨各种不公平,陷入恶性循环的怪圈。“把你相处时间最长的五个人平均一下,就能看到你自己的影子。”这句话还是很有道理的。

学会善待自己

快乐之人更重视自己的状态,比如工作、生活处于健康状态。相反,消极的生活态度会给人带来负面影响,比如体重增加,加速衰老,工作力不从心等。也许早起简单梳妆打扮一下,经常参加健身运动可以让你更加自信,也更快乐。

保持热情的状态

这里指的是保持工作、生活热情等。追寻热情的人往往不会因为暂时遇到困境而萎靡不振,相反,他们会将眼前的困难视作重新开始的机会。

爱真实的自己

快乐的人往往也是“自恋”的人,他们欣赏自己的处世之道、思维方式、甚至喜欢自己的经历,认为自己独一无二,并不愿意成为别人的影子。所有经历的一切,在快乐人眼中都是值得感恩的。记住,没有完美的人,但是努力一定会让你看到更出色的自己。

春季养生 衣食住行要恰当

一年之计在于春,在春天要注重养生方法。衣食住行都要注意。

每天梳头百下:《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速。故春天梳头,正符合这一春季养生的要求,有宣行郁滞,疏利气血,通达阳气的重要作用。

注重饮食调养:春季人体新陈代谢开始旺盛,饮食宜选用辛、甘、微温之品。春季饮食养生应避免吃油腻生冷食物,多吃富含维生素B的食物和新鲜蔬菜。现代医学研究认为,饮食过量,缺少维生素B是引起春天发困的原因之一。春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火

更旺,损伤脾胃。应多吃一些味甘性平,且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

穿衣要防寒保暖,俗话说“春捂秋冻”。春季气温反复变化,特别是中老年人代谢功能和调温功能比较差,一旦遭遇“倒春寒”受凉,极易感染疾病。尤其是北方春季多风,是支气管炎和哮喘等疾病多发时期,所以应严防感冒,防止肺部感染。因此,为了对抗倒春寒,不要过早的脱掉冬装。当气温回升较大的时候,也不要过多减衣,应该随身携带外套,尤其是早晚要注意保暖。

饮食要注意预防上火:天气逐渐转暖,但早晚天气依然较冷,风邪渐增,此时整个冬天吃羊肉、补品等热性食物及在暖气环境下积攒

下的内热,会随着大地复苏在人体中生发出来,人们容易出现口舌干燥、口腔溃疡等情况,也就是俗称的上火。

因此,此节气应多吃新鲜蔬菜、水果,清淡饮食,以补充人体水分,菠菜、韭菜等都是不错的蔬菜,少食油腻之品。食疗多以粥为好,可做成莲子粥、山药粥、红枣粥等。此季节,应少吃羊肉、狗肉等温热之品。

春季宜增加运动量:到了春季,人体堆积了大量过剩的油脂。春天来了,气候转暖,万物复苏,此时增加运动量不仅能够活动筋骨、帮助气血流通、加快身体的新陈代谢、促进阳气的升发,还可以帮助消耗体内多余的脂肪与热量,因此,春季是一年中很好的锻炼季节。但是春季锻炼时也要注意,由于春季昼夜温差较大,且春季自然界风邪较多。因此进行户外运动时运动量不宜太大,宜微汗即止,不必大汗淋漓、气喘吁吁,以免运动后汗出当风,感受风邪而发病。

春节出游谨防铅量过度吸收

据相关资料显示,人体中积累的铅大部分是通过食物化解的。春节将至,人们吃喝将不可避免。如何在吃喝时注意优化环境,防止铅量的过度吸收?尤其在出游的吃喝中,如何防止铅量等重金属过度吸入?在此次主题为“启动零铅工程,优化出游环境”的研讨会上,相关专家指出,“零铅工程”首先是面向中老年人提出的。因为这部分群体面广量大,而且是生存及旅游环境中,特别是在春节出游高峰期中典型的“弱势群体”。上海“零铅工程”专家,上海某医院主治医师吴老师认为:人体中积累的铅成分,大部分是通过呼吸空气和食品品尝后沉

淀的。人群密集的旅游区和购物商场,更是空气污染的“重灾区”。而许多食物则从土壤中生长,经层层深加工后,进入人体体内,更因为现在的土壤地表中由于各种不确定因素,铅等重金属含量很高。人们都知道,人体对于少许的铅等重金属是必要的,过量了则要严重危害身体健康。特别在像春节这样的出游高峰期,专家建议还是避开为宜,而吃喝更要讲究适度量。尽量避免从食物中吸入过量铅和重金属。据有关资料研究,人体患上的肝、肾、胃等癌症,甚至脑中卒和猝死,都与体内沉淀的铅等重金属过量有关。而排铅则是消除各种疾病的首选。

据举办本次活动的中国老年学会产业专业委员会合作单位的邱先生说,他们力推“零铅工程”的普及,在春节这样的人群密集出游期中,是抵御铅等重金属过量吸入的关键时刻。而要达到排铅、消铅量的目的,必须运用一些科学有效的手段进行。他们与清华大学生命科学与工程院合作研发的“零千”千油口服液,就是一款在业内被称为“人体软黄金”的排铅产品。它通过临床实验证明,充分利用生物工程中的“半胱氨酸配合钙离子和铁离子”溶剂,在人体内自然生成金属硫蛋白,除铅功能显著,有很高的保健价值。在新春佳节到来之际,举办这场“零铅工程”研讨会,目的是要提醒大家,在过新年大吃大喝之时,切勿忘记优化环境、零铅工程。

午睡时间最好控制半小时内

现代医学认为,睡好午觉很有好处。一方面通过午休,大脑可以变得更加灵活,恢复能力,提高工作效率,另一方面,午睡可以缓解心理压力,保持心理平衡。

正常成年人是单相性睡眠,真正的连续睡眠是在晚上,午觉是可有可无的。如果白天工作疲劳了,中午的时候补上一觉,而补觉对晚间睡眠没有任何影响,这是可以的。但是午睡时间不宜过长,午睡时间过长会影响到夜里睡眠,就像你白天吃多了东西晚上会不饿一样。有的人午休一睡就是两三个小时,这就有问题

了。正常的午休时间应该是半小时到一小时。但一部分人并不适合午睡。体重超标20%的人,午睡会增加血液黏稠度,容易引起血管堵塞;血压过低,血液循环有障碍的人不适合午睡,因为在睡眠时,心率相对缓慢,脑血流量减少,容易出现大脑供血不足,造成自主神经功能紊乱而引起其他疾病。这些人只要白天不过度劳累,做适量的运动锻炼,保证晚上的睡眠质量就可以了。

孩子和一些老人则是多相性睡眠,可以在白天补觉。刚出生的孩子,除了吃就是睡,他的

睡眠时间是一段一段的。这个叫多相性睡眠。老年人虽然是白天醒着晚上睡觉,但他白天经常会困,可能是中午的时候睡一觉,晚上七八点钟还会再补一觉。老年人也在逐渐回归孩子这样的睡眠方式。

那么,高质量的午休应该怎么做?找一个安静的地方,闭上眼睛,定一个20分钟的闹钟,不要超过半小时,不然醒来会感到头晕,意识不清醒。如果白天工作的地方没有条件进行午睡,可以选择看看窗外的风景,或者放空思绪,随意畅想5~10分钟。还可以四处走动,舒展四肢,伸个懒腰。暂时脱离繁重的工作20分钟,你会为下午的工作储蓄很多能量。

别忽略了孩子的“心理营养”

许多家长都只注重从饮食上给孩子补营养,却忽略了孩子的“心理营养”,有专家分析说,婴儿会对别人的忧伤、痛苦等表现出同情,主因是他们还不具有“我自己”的观念,他们把自己的忧伤和别人的忧伤混淆在一起。到了1岁左右的时候,幼儿开始认识到别人和自己的区别,但仍然对别人的感情状态作出灵敏的反应,并认为能使自己高兴和满足的事情也会使别人高兴,用自己喜欢的东西试图使别人高兴和喜欢起来。到2岁多,孩子开始感觉到别人的痛苦不像自己的,至少不完全是自己的痛苦。因此,他会在力所能及的范围内千方百计想办法,试着用各种办法使别人高兴起来。同时,嫉妒也在潜移默化中形成。利他感情的培养与环境的关系也很大,这是一些心理学家通过试验证明的。母亲善于用事实对孩子进行直观的利他主义思想教育,她的孩子就会以母亲为榜样,关心别人。比如,一只小花猫钻在一堆棉纱团里出不来,左抓右挠,喵喵乱叫,母亲见状就赶快走上去把棉团清理一下,把小猫抱出来。孩子看到这一切就会受到启发和教育,以后他会学着妈妈的样子处处关心他人。心理学家认为,如果母亲感情上过于严厉和强烈,可能会使自己的孩子产生忧虑心理和具有侵犯性。要让孩子学会原谅。

因此,婴幼儿的利他思想是可以培养并使之成熟的,同时也很容易在处于萌芽状态就被扼杀殆尽的。