

健康星闻

敬一丹：运动让人生气勃勃



文/祝天泽 说她年已六十，人们都觉得惊奇。看模样，只有五十来岁。如何保养得如此之好，著名央视主持人敬一丹的回答是：实行健康的生活方式。今年5月1日敬一丹从工作岗位上退了下来。退休后生活自然比工作时轻松了些，但仍有许多事情等着她去做。谈到健康与养生，这位曾多次荣获全国金话筒奖的电视人说：养生并非小事，十分重要。它事关人的生活质量，事关家庭幸福，事关事业的发展与兴旺。“做一个电视人，每当接到一项艰巨的

任务时，总要问一问自己的身体能扛得住吗？可见身体健康是多么的重要啊！”

“运动让人生气勃勃，运动使人充满活力。”敬一丹是个很喜欢运动的人。她酷爱游泳，蛙泳、自由泳、仰泳都会，一次能游上百米。冬天她会与家人一起，“全付武装”来到北京滑雪场滑雪。飞快的速度，激昂的情绪，常使她乐而忘返。有时候敬一丹喜欢慢运动，到附近公园健走、散步。敬一丹说：我们电视工作者，常年在室内工作，被电子设备所包围，缺乏运动，

长此以往的话，会影响自身健康。因此要转换一种方式，到大自然怀抱中去，经常参加一些力所能及运动，这样让心情放飞，筋骨舒展，才有益身心健康。

在饮食上敬一丹没有太多的忌口。精的、粗的、细的、淡的、咸的、甜的；无论是西式的还是中式的，她什么都吃。一次到少数民族地区做节目，当地老乡递上酥油茶、奶疙瘩，她照样一饮而尽。“正因为什么食物都吃，不挑肥拣瘦，不偏食，因此我体内营养就比较全面。”近年来她特爱吃粗粮玉米，“玉米是个好东西，维生素含量高于水稻小麦，钙含量接近乳制品，能降低胆固醇，具有延缓衰老、防癌抗癌和辅助治疗多种疾病作用，难怪美国总统奥巴马在上大学时，每天早上要喝一碗玉米粥！”遇到出差容易上火，便把小包装蜂蜜带上，每天冲服一袋。

敬一丹喜欢写作，《我遇见了你》就是今年4月快退休的她出版的一本回忆录。她在书中写道：我遇到了一个大时代的变化，愿在很多人的共同努力下，让普通的老百姓都过上好的日子，共同实现美好的“中国梦”。我遇到一个平凡的自己，愿用自己的真心遇到对的人，过上平凡积极向上的生活。我遇到一群有激情的人，三五成群结伴而行，好不热闹。人生，最美的风景是在路上，愿每个人都能遇到你。“写作使我生活更多彩，写作给我生活带来了快乐”，敬一丹说。

关节炎保养多做按摩适当锻炼

人们常常将关节炎视作老年病，其实，所有年龄段的人，甚至包括儿童都有可能罹患此病。有关资料显示，关节炎在我国的总发病率约为13%，对关节炎要早预防、早诊断、早治疗，防止致残。

由于关节炎是一种需要长期治疗的疾病。除了药物治疗以缓解疼痛外，更重要在于病患关节的日常康复。建议注意以下几方面：多进行物理按摩。物理按摩有助于增强患者的肌力，改善关节活动范围。但要特别注意的是，按摩最好由专科医生进行操作，千万不可盲目到不正规的小诊所进行按摩治疗。因为首先按摩并不能起到直接的治疗作用，若治疗不当，还会加重病情。老年人常有骨质疏松，若按摩用力过猛，往往会造成骨折。尤其是颈、腰椎骨质增生的老年人，更不能轻易进行按摩治疗，一旦按摩不当造成骨折，容易出现神经损伤，甚至瘫痪，后果不堪设想。

注意保护已受损关节。在日常生活中，不要让关节长时间处于一种姿势，不要盲目地做反复屈伸。特别注意避免关节的机械性损伤，尽量减少关节的负重和磨损，如膝、踝关节的关节炎患者平日要尽量避免上、下楼梯，长时间下蹲、站立、跪坐、爬山及远途跋涉等较剧烈的对关节有损伤的运动，尤其在关节

肿胀时更应避免。为了达到锻炼身体的目的，患者可以选择游泳、骑车、做体操等关节负重较轻的运动，也可利用把手、手杖、护膝、步行器、楔形鞋垫或其他辅助设施来辅助关节运动。

选松软鞋底有弹性的鞋。平时应穿适当的鞋，单薄的平底鞋并不是最佳选择。因为穿平底鞋行走时，体重会过多地压在脚后跟上，走路时间长了，上传的冲力可能会使人产生足跟、踝、膝、髌、腰等部位的疼痛和不适，长时间对关节不良影响便可出现关节炎的表现。所以最好穿松软、鞋底有弹性的鞋，如坡跟的休闲鞋，这样可以减轻重力对关节的冲击，减轻关节的磨损。

进行适当的体育锻炼。关节炎的患者可以多进行一些适当的肌肉锻炼，使肌肉运动协调和肌力增强，这样可减轻关节症状，增强关节周围的力量和耐力及增加关节的稳定性，保持和增加关节活动的范围及提高日常活动能力，有利于病情恢复和疾病控制。如膝关节关节炎患者可以多锻炼股四头肌。股四头肌能力的减弱，会使膝关节的稳定性大受影响。因此加强股四头肌的训练对关节炎病人是有益的。

一张图看慢跑的正确姿势，你真的跑对了吗？

如今，越来越多的人选择慢跑，但是你真的跑对了吗？近日，台湾《康健》杂志以图片的形式，介绍了慢跑的正确姿势，赶紧来学习一下吧。



译百岁关爱健康俱乐部暨健康财富总裁沙龙启动成立

修复健康短板为健康保驾护航

文/大海 2015年10月16日下午，译百岁关爱健康俱乐部暨健康财富总裁沙龙启动成立新闻发布会在浦东召开。《健康财富》报、《聚焦总裁》杂志主编邵惠民，谷道中医会馆创办人谷晓晓，译百岁健康管理咨询（上海）有限公司董事长应钢星，总经理周济，首席研究员邹绍威等近50人出席发布会。发布会特别邀请上海市健康大讲堂胃肠首席专家、荣获徐汇区“技能状元”和“道德模范”的上海市第八人民医院胃肠专科主任储儒德作了《修复健康短板，有望健康长寿》的公益性讲座，给与会者传播“早发现、早预防、早修复、早健康”的理念。

本次发布会由《聚焦总裁》杂志社、《健康财富》报、《世界华人企业家协会》上海办事处、译百岁健康管理咨询（上海）有限公司、谷道中医会馆共同主办。启动成立译百岁关爱健康俱

乐部暨健康财富总裁沙龙，创办的宗旨是：预测身体弱项，找出潜伏隐患，修复健康短板，避免疾病侵害，即知未病、防未病、治未病，为企业家会员的健康保驾护航。通过“译百岁”全球领先的核心技术：蛋白质指纹图谱分析技术，配合个性化针对性项目检测，精准查明身体弱项，提前发现健康短板，优化修复健康短板，为俱乐部会员开启中西医结合养生、促进健康长寿的新路径。

《百度百科》解释：蛋白质指纹图谱分析技术属于蛋白质组学研究领域，蛋白质组一词，源于蛋白质与基因组两个词的组合，意指“一种基因组所表达的全套蛋白质”，即包括一种细胞乃至一种生物所表达的全部蛋白质。蛋白质组的研究不仅能为生命活动规律提供物质基础，也能为众多疾病机理的阐明及攻克提供理论根据和解决途径。通过对正常个体及病

理个体间的蛋白质组比较分析，可以为疾病的早期诊断提供分子标志。

许多疾病的暴发通常突发而且来势凶险，甚至危及生命；很多名人英年早逝，应当警惕前车之鉴！而发病前的亚健康期和疾病潜伏期，最容易被人们忽视！提倡在这一阶段提高警惕性，实施“预测身体弱项，找出潜伏隐患，修复健康短板，避免疾病侵害”，只要“早检测、早预防、早修复”，能对促进健康长寿起到事半功倍的效果。

译百岁关爱健康俱乐部通过举办各种形式的活动、讲座，通过对俱乐部会员的健康科学地跟踪服务，定期与俱乐部会员沟通相关疾病的预测发病率和发现率，以准确数据向会员提出健康养生建议，为保护健康人群避免患病做出我们的努力。

健康新概念

孩子腹泻怎么办？专家教你做防泻餐

腹泻是夏秋季小儿的常见病、多发病，妈妈除了密切观察宝宝的精神状态及腹泻、脱水等情况外，还可以根据宝宝的症状，在饮食方面来帮助宝宝。

湿热泻典型症状：大便水样，或蛋花汤样，泻下急迫，量多次频，气味臭秽，食欲不振，或伴发热烦闹，口渴，小便量少而黄。

葛根黄芩粥+乌梅葛根汤：葛根10g，黄芩6g，加水煎汤，去渣取汁加糯米50g，煮粥，加红糖少许服用。或取乌梅10颗，葛根10g，加250毫升水，大火煮沸后改小火烧20分钟，去渣加红糖少许，分次饮用。

风寒泻典型症状：大便清稀，夹有泡沫，臭气不重，或伴鼻塞流清涕，咳嗽。

姜茶饮+糯米苍白术粥：取生姜10克，茶叶3克，加水煮沸后加少许红糖，代茶饮。或取糯米30克，白术12克，苍术6克。先将糯米略炒一下，白术及苍术放水煮15分钟去渣取汁，加入糯米煮粥食用。

伤食泻典型症状：大便稀，夹有奶瓣或食物残渣，气味酸臭，腹胀腹痛，嗳气酸馊，或有呕吐，食欲减退。

苹果汤+焦山楂麦芽饮：取苹果一只洗净，连皮切碎，加250毫升水，加食盐少许，煎汤代茶饮。如果宝宝超过1岁，可以吃苹果泥。或者取山楂30克，炒麦芽30克，红糖15克。先用小火将山楂及麦芽炒至略焦，离火，加少许酒搅拌，再置火炉上炒至干，然后加200毫升水，煎煮15分钟，去渣后加入红糖再熬至沸，待温后分几次服用。

脾虚泻典型症状：腹泻时间长，大便色淡不臭，多于进食后腹泻，面黄体瘦。

莲子粥+扁豆薏米仁山药粥：妈妈们可以取干莲子20g研成粉末，加米汤200毫升，煮至150毫升，加少许白糖，每日给宝宝服用3次，每次50毫升。这个办法适用于半岁以内腹泻时间较长的孩子。还可以取扁豆50克，山药60克，薏米仁30克，粳米50克。将扁豆炒熟，与薏米仁、山药、粳米。

香蕉的颜色决定功效 青皮香蕉能减肥

香蕉的成熟度不同，对人体的健康作用也不一样。近日，日本美容健康网就此做了介绍。

青皮香蕉减肥。日本弘前大学加藤阳治教授发现，未熟透的青皮香蕉富含“抗性淀粉”，其升糖指数更低。也就是说，吃的香蕉越青，摄入热量就越低，对控制体重越有利。

黄皮香蕉美容。皮肤不好想美容的人，推荐吃表皮已黄透的香蕉，这种颜色的香蕉已成熟，含有更多的维生素B₆和维生素B₁₂。对于防治皮肤问题有较好的作用。日本东北大学大久保一良教授发现，黄皮香蕉的抗氧化作用很强，能有效去除人体里的自由基，从而起到美容效果。

褐皮香蕉有助消化。熟透了香蕉往往表皮带有黑点或泛褐色，研究显示这种褐皮香蕉含有水果里少见的磷脂质，有抑制胃溃疡的效果，因而平时胃口不太好的人，不妨吃点褐皮香蕉，可帮助消化。