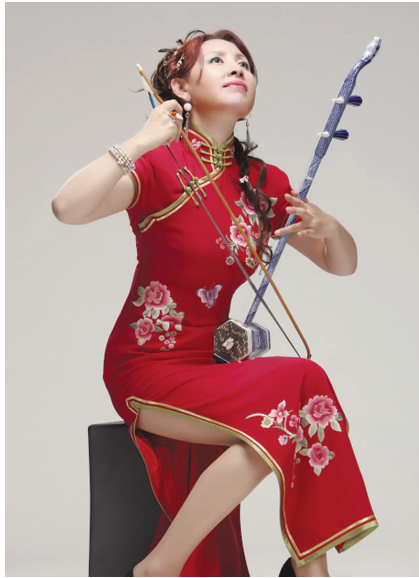


马晓晖：健康是最重要的载体



文/祝天泽 在美国的肯尼迪中心，在德国的香舍丽榭大剧院，在德国的贝多芬音乐厅，在奥地利维也纳的金色大厅……她倾注全部激情演奏的二胡音乐，有时温婉缠绵，有时

豪迈奔放，有时似潺潺溪水，有时似涛涛瀑布，倾倒了无数中外观众，激起的掌声总是那样经久不息。德国《纽伦堡日报》称，“二胡，这件看似平凡的乐器，在马晓晖的手中却获得了意想不到的力量和效果”。英国《牛津日报》盛赞“马晓晖的演奏超脱于文化和国界之上，使她的天赋和她生气盎然的音乐才能得以像阳光一般地在我们眼前熠熠生辉。”一些西方音乐评论家则称她为“二胡圣女”、“用心灵演奏的音乐家”。

日前在她的安顺路工作室接受了笔者访问。谈到健康的重要性，善于言谈的马晓晖打了一个比方：“就像音乐是抒发人类心声的载体，健康的生命是知识、财富、地位的载体。如果载体出了问题，一切都会受到影响。因此保持健康的身体是何等的重要啊！”马晓晖在人生的道路上并非一帆风顺，也有过曲折。1995年，正当她艺术生涯渐趋高潮时，因长期背负二胡走天下和超负荷的演出，她脊椎侧弯，体位不正，疼痛难忍，突然病倒了，以致半年时间没碰过二胡。在突如其来的疾病面前，她没有惊慌失措，也没有被疾病所击倒，而以坚强的信念，放松的心情，积极配合医生治疗，经过积极调整终于使病情有了恢复。半年后她又重返舞台。这场疾病，使马晓晖对生命和人生价值有了深刻的感悟，从而使她二胡的艺术更趋成熟和富有力量。

熟和富有力量。

马晓晖说：一个人选择什么样的生活方式，对人生来说至关重要。科学的生活方式，往往会使人充满生机和活力，保持长久的健康，沾染不良的生活方式，往往会感染病毒、细菌，严重损害身体健康。马晓晖平时十分重视健身锻炼，饭后喜欢到空气清新、拥有绿地的地方去散步，平时常在家做做自由式的体操，有空时还到碧波荡漾的游泳池挥臂畅游一番。在饮食上，她讲究色彩和食物的搭配，只求七分饱；不追求山珍海味，不吃过分油炸和辛辣的食品，以家常菜为主。平时最喜欢的饮料是白开水和绿茶。在穿着上她不讲究名牌，以棉、丝、麻质地为主，强调符合个性气质，平时着装她喜欢色彩清新、自然的风格。可能是颈椎得过病的关系，为了保暖和点缀，她特别钟爱丝巾，从而使她的服饰又多了一份浪漫。她也很注重保养，淡淡的妆，使她看上去充满了活力。

在访问中，马晓晖特别强调心理健康的作用。她说：“一个人的心胸一定要博大，心态要平和，遇事要想得开，在身体健康中，人的心理因素是相当重要的。”她有个习惯，每天再忙她都会抽出时间来读书，一则是丰富自己知识，二则是清理自己的思绪，洗涤心灵，不断警醒自己。在她脸上总堆着笑容，显露出美丽、大方的神态，看不到有丝毫的疾病创伤的影子。

从口气判断 宝宝得了什么病

有人说，小孩又没吃五谷杂粮，怎么会有口臭呢？其实这是理解的偏差，通过宝宝的口气可以知道很多信息。

口气臭秽多为脾胃积热

若宝宝饮食不当，过食炙厚味，脾胃积热积火，火热上攻，熏灼舌舌，出现口气臭秽。宝宝可能还伴有齿龈、上颚、唇角等处溃疡，甚至满口糜烂，口腔黏膜红赤灼热，烦躁流涎，或发热，小便色黄，大便干结等症。

专家支招：脾胃积热的宝宝可口服清热解毒的药物，如黄栀花口服液、小儿豉翘清热颗粒等。平时注意饮食清淡易消化，禁食过辣、油炸之品。

口中暖腐酸臭多为乳食积滞

宝宝生长发育迅速，机体对营养物质的需求特别旺盛。但由于脾胃未充，运化力弱，稍有喂养不当，哺乳过急过量、冷热不调，或添加辅食过多过快，或过食肥甘厚味、煎炸炙品，或贪食生冷、坚硬难化之物，超越了脾胃的运化功能，均可发生积滞，出现口中酸臭。积滞的宝宝除口中酸臭外，可伴脘腹胀满，疼痛拒按，呕吐酸臭乳块或不消化食物，或腹痛腹泻，泻后痛减，大便酸臭，夜卧不安等。

专家支招：可以给宝宝口服小儿化食丸、大山楂丸、四磨汤口服液等具有消食、理气、通便作用的药物，或煮山楂水、白萝卜水等给宝宝少量多次频服。同时，一定要注意饮食清淡，如果宝宝暂时不想进食，切不可强喂。

口中腥臭多为化脓性鼻窦炎

现代医学中的化脓性鼻窦炎，又称鼻渊。由于鼻腔急性炎症后，鼻窦开口处通气引流不畅，化脓细菌在鼻窦大量繁殖而致病。鼻渊的宝宝可见口中腥臭，鼻涕量多，舌黄或白，可伴有发热、恶寒、头痛等。

专家支招：这样的宝宝最好至医院就诊用药。

专家提示：

口中呼出气味如烂苹果味，可见于糖尿病酮症酸中毒；呼出气味呈苦杏仁味，可见于氰化物中毒；呼出气味如蒜臭，可见于有机磷中毒等。在辨别口中气味时，应注意排除因食用某些食物如葱蒜、口香糖等后引起的特殊气味。

哪种睡姿最养肝

《黄帝内经》里面有一句话，叫做“卧则血归于肝”，“卧”即睡觉。人在睡眠的时候，对血液的需求量减少，部分血液可以贮藏到肝脏，重新做血的滤化。所以如果睡眠好，就能使肝脏得到充分休息，这是养肝血最重要的一点。

在睡姿方面，中医认为侧身睡觉更有利于养肝造血。因为肝经分布在人体躯干两侧，不管是左侧卧还是右侧卧，血都更容易归入肝经，使人安静入睡，并开始一天的造血功能。为了让侧卧更舒适，并减少对身体的压力，可以找一个枕头放在两膝盖之间，有利于放松腰背部。一般认为右侧卧是最科学的，因为心脏在胸腔内偏左的位置，右侧卧睡时心脏受压少。另外，胃通向十二指肠以及小肠通向大肠的口都是向右侧开，有利于胃肠道的正常运行。所以，右侧卧不仅有利于养肝，也有利于养心及肠胃。但要注意的是，人体胸腔右侧肺部体积比左侧大，右侧卧会影响肺部的呼吸运动，不适合有肺气肿及肺纤维化的患者。

另外，也并非整晚都要右侧睡，完全可以自然翻转，以舒适为度。

呼吸道易感染

“每年11月都是上呼吸道感染的高峰期，如果气温骤降，感冒、发烧、咳嗽的患者就更多了。”市十人民医院呼吸内科主任医师王昌惠解释说，降温时，人容易受到病毒感染，患者发烧咳嗽，免疫力下降，细菌乘虚而入。慢性阻塞性肺疾病(以下简称“慢阻肺”)患者肺功能明显低下，一次普通感冒都可能使病情雪上加霜。因此，气温骤降时，慢阻肺患者一定要做好自我保护，避免急性发作。

王医生建议，市民应每日做好开窗通风工作，外出时可佩戴口罩，既保暖又能阻挡细菌、病毒入侵，起到保护呼吸道的作用。针对体质较弱者，“慢阻肺”患者，可每年秋季接种流感疫苗，有效预防呼吸道感染，减少慢阻肺的发作或加重。

冷水导致的荨麻疹，又称“寒冷性荨麻疹”，这在冬天有风的日子最易发生。

“需要提醒的是，寒冷性荨麻疹往往多年反复不愈，只要被寒风刺激或浸入冷水数分钟后，局部或全身都会出现大小不一、数目不定、伴有剧痒的水肿性风团。”专家提醒，不耐寒的人群，尤其在寒冷季节里有过荨麻疹史的人，要特别注意保暖，并逐渐增加对冷的适应性，以预防寒冷性荨麻疹的反复纠缠。一旦发现荨麻疹要及时治疗，可以服用一些脱敏类的药物，如果发病超过一个月，就要提高警惕了，很容易反复发作而导致慢性荨麻疹，慢性荨麻疹的不易治愈和不易控制会给患者和家人带来精神上的困扰。

另外，患者最好明确过敏原，及时远离；积极锻炼身体，提高皮肤的抗寒能力；当洗过澡以后，最好等到身上的水分散尽再出门，在冬季出汗也一样。

放松，两手握成空拳，反捶脊背中央及两侧，各捶3至5遍。捶背时，要闭气不息。同时，叩齿5至10次，并缓缓吞津液数次。捶背时要从下向上，再从上到下，先捶脊背中央，再捶左右两侧。这种方法可以畅通胸中之气，通脊背经脉，预防感冒，同时有健肺养肺之功效。

专家表示，最好运动结合饮食调理效果更好。

推荐：润肺食疗川贝炖豆腐

做法：川贝母15克打碎或研粗末，与冰糖适量一起放在两块豆腐之上，放入炖盅内，炖盅加盖，文火隔水炖1小时，饮汤吃豆腐及川贝末。

功效：清肺润燥，化痰止咳。燥热咳嗽或肺虚入咳，症见痰少咽燥，咯吐不爽，经久不愈，大便干硬，舌红少苔等。对于咽喉炎、慢性支气管炎、肺结核、肺不张、小儿百日咳等属于燥热伤肺见有上述症者，可用本汤治之。

秋冬大幅降温 小心“降温病”

医生提醒，气温大幅度“跳水”最容易引发心脑血管疾病及呼吸道疾病，有基础疾病者要注意预防，加强保暖。

脑卒中需警惕

“每年秋冬交替，尤其是气温骤降的时候，脑卒中病人的急诊接诊量都要增加两成以上，脑出血的病人甚至要翻倍。”专家说，气温波动较大，容易引起血管收缩、痉挛，导致血压升高，增加了脑血管意外的发生概率。

刘医生说，动脉粥样硬化是脑卒中中的一大危险因素。患有高血压、糖尿病、高血脂症的病人，在低温天气里发生脑卒中的风险也很高。他建议曾经发生过卒中的病人以及高风险人群这段时间应早晚自测血压，注意防

寒保暖，同时生活规律，避免摄入过多高油脂的食物。

心血管要保护

市一人民医院心内科副主任医师周根青提醒，天气变冷，温度出现“断崖”式下跌，会刺激血管壁收缩，心血管疾病特别容易发生、加重或再发，急胸闷、胸痛甚至心梗、脑梗等病人也相应增多。“如果患者肺部感染，可能会诱发心血管疾病，导致心脏衰竭。”周医生指出，老年人需格外注意保暖，大风天尽量别出门，晨练也不宜过早，最好选在10时以后出门，外出时佩戴帽子和口罩，同时随身携带药物。此外，他特别强调，平时还应注意饮食清淡，不要吃得太过。

冬天需预防寒冷性荨麻疹

随着秋季的深入，冬天的脚步慢慢的近了。随着天气的转冷，患寒冷性荨麻疹疾病者大大增加。寒冷性荨麻疹是物理性荨麻疹中最常见的一种荨麻疹，患者一般是暴露的皮肤部位出现大小不等的红色浮肿性风团，主要分布在头部、面部，严重者四肢和身上也有，患处皮肤剧烈瘙痒。

寒冷性荨麻疹多爱体质差的人

寒冷型荨麻疹的人主要是体质原因。很多人体质不好，皮肤的御寒功能差，对外界冷空气的耐受能力相当薄弱，当皮肤突然受到寒冷的刺激，皮肤表面的小血管会扩张充血，从而出现局部风团或水肿，奇痒难忍。一般是暴露的皮肤部位出现大小不等的红色浮肿性风团，主要分布在头部、面部，严重者四肢和身上也

有，患处皮肤剧烈瘙痒。寒冷型荨麻疹特点是接触冷水或其他冰冷物质后，受冷区出现痒痒性水肿和风团，约半小时至1小时左右可消失。多发于露出部位如脸部和手部，严重者其他部位亦可受累。口、舌、咽部等粘膜部遇冷食物或冷饮亦可发生水肿，甚至腹痛。

预防寒冷性荨麻疹注意保暖

15%~20%的人一生中至少得过一次荨麻疹，寒冷是荨麻疹最常见的诱发因素，冬天有风的日子最易发生。荨麻疹的病因比较复杂，其过敏原既可来自体内，也可来自外部。在诸多外部原因中，寒冷是最常见的诱发因素，由于现在寒冷干燥，气温不稳定，室内外温差明显，为荨麻疹创造了良好的环境。

所以荨麻疹的俗称多与“风”有关。冷风、

冬季养生：弯腰捶背就可通气润肺

冬季天凉，人体十分容易被严寒入侵，导致肺炎等问题的出现。专家提醒老人或者体虚者，外出一定要注意保暖。此外，最好多做做锻炼，可以起到通气润肺的效果。

外出锻炼难免过于寒冷，对于老人来说并不是最佳选择。专家表示，老人可以在家进行简单的锻炼，弯腰捶背捶背就可以取得不错的效果，而这对于老人来说，是十分有益的。

1.摩喉：上身挺直，坐立均可，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩，直至胸部。双手交替按摩20次为1遍，可连续做2至3遍。注意按摩时，拇指与其他四指张开，虎口对住咽喉部，自颈下向下按揉，可适当用力。这种方法可以利咽喉，有止咳化痰的功效。

2.吸收功：晚餐后两小时，选择室外空气

清新之地，先慢步走10分钟。然后站定，面对明月，两脚分开与肩同宽，两手掌相搭，掌心向上，放于脐下3厘米处，双目平视，全身放松，吸气于胸腔之间，收腹，再缓缓呼气放松，持续半小时即可。此功有助加强呼吸道的畅通。

3.躬身撑体：端坐，全身放松，调匀呼吸，两脚自然交叉，躬身弯腰，两手用力支撑，使身体向上3至5次为1遍。可根据自己的体力，反复做3至5遍。注意两臂支撑要用力，用力时，宜闭息，不呼吸。身体上抬时要尽量躬身，双腿自然交叉是为了避免借下肢的力量支撑身体，所以要用臂力，腿不要用力。这种方法可通达肺气，疏通肺脉，具有调养肺气的作用，对风邪伤肺及肺气虚损均有调理作用。

4.捶背：端坐，腰背自然挺直，双目微闭，