

■ 健康星闻 ⇨ ⇨ ⇨

童正维：运动推迟了我的衰老



文/祝天泽 “健康是金,健康是福”。这八个字一直深深刻在我的脑海里。健康的重要性怎么说都不过分,因为它决定着人生的长度和宽度,谁不想长寿,谁不想过有个质量的晚年生活?”被誉为“老来红”,曾在电视连续剧《编辑部的故事》饰演敢于说话、爱挑毛病牛大姐的著名影视表演艺术家童正维,从来不避讳谈健康,谈养生。

童正维在从艺 40 余年里,除了演话剧外,她还参加了 100 余部(集)影视剧的演出。早年有《笑声之外》《婆媳情》《上海滩绑票奇案》《婆媳冤》等。自从在《编辑部的故事》走红后,她又拍了《摩登家庭》《从头再来》《谁是我的儿子》等电视剧和《绿色柔情》《花儿怒放》《上海红美丽》等电影。不管演主角还是配角,不管每部戏

的戏份有多少,她都十分投入、认真,工作上一丝不苟。

童正维已高龄,但身体总的情况不错。谈到在养生上有何体会时,童正维说体会有三:一是做家务,二是重运动,三是避寒暑。

童正维很好客,平时客人驾到,她从买菜到烹调都亲自动手,烧出满满的一桌菜招待来宾。有的朋友劝她这些事何不交钟点工来干,她说:我请钟点工是让她干一些如爬高擦窗、蹲下擦地板、揩油烟机等高难度的活儿,其他一些家务琐事还是自己干好。一来可以活络筋骨,二来练练自己的手艺,也是一种乐趣。有一次,童正维上街买菜,这段时间里正在播放电视剧《从头再来》,一位买鱼的阿姨惊叫起来:“你不是电视里的丈母娘吗?她啊,看不起乡下进城的女婿。不过我看你倒蛮和蔼的!”旁边买菜的阿姨过来好奇地问:“你怎么还自己来买菜,不用个保姆?”童正维说:“自己多动动好处多,有利身心健康,再说自己买的菜自己烹调,合胃口!”

童正维酷爱运动,在上戏读书时,她就是学院排球队队员,经常在球场上“翻腾跳跃”。进入上海青年话剧团后,凡与运动有关的活动,她都积极参加,从不落下。退休后她特地买了健身器材,在家里就能锻炼身体。她酷爱旅游,凡友人号召出游,只要有空,她必参加。她还自费跑了国内许多景点和一些国家。她常说:运动推迟了我的衰老。

童正维在养生上的另一招是:夏避酷暑冬避寒寒。她说:人体适应在常温下生活,一旦遇到暴热暴寒,免疫力就会下降。我爱人马科曾患过癌症,虽已痊愈,但是在这一特殊时段极

易复发。因此我们总是到异地生活,避开暴热暴寒,这是保证健康的重要手段。

童正维有个幸福美满的家庭。爱人马科是著名的京剧导演,曾导演过《曹操与杨修》《盘丝洞》等 80 余部大戏,获得过戏剧梅花奖和白玉兰奖特殊贡献奖。女儿马朵原是编辑,后自己经营公司,儿子马良是位自由摄影人,均事业有成。在这个家庭里,业务上互相切磋交流,生活上互相关心,大家相处得十分融洽。童正维说:家庭是我工作的加油站,是享受天伦之乐的幸福港湾。我能长寿,这与温馨的家庭氛围不无关系,是幸福的家庭生活,给我健康加了分。

“人生有各种快乐,助人为乐,尊敬孝顺老人,弘扬好的家风,心情舒畅,也会给我的人生带来快乐。”早在上世纪 80 年代初,童正维夫妇就曾帮助过一位在冤案中难遭受迫害的教师,把他作为自家长辈,接到家中奉养多年。后来老人得了不治之症,童正维又赶赴北京与老人的子女一起护理一月余,直到送终。

有一年高温季节,童正维夫妇到大连避暑,住在老人公寓。她发现楼下几间住房没装空调,连电风扇都没有,她立即拿出千元买了几台风扇送给老人。她说:“老吾老以及人之老,是每个人应该做的,在关心帮助别人的同时自己也得到快乐。”

对自家 95 岁的老母,童正维一直悉心照料了几十年,前几年老爱人患病,加上自己工作忙,流动性大,才送到南京弟弟家奉养。但她每周都要打电话询问情况,有空闲时就和爱人一同前去探望,帮助老母剪头、洗澡,陪老人聊天、玩麻将,恪尽孝道。

就会把中间的“阀门”撑开,导致食物反流。

24 小时食管 pH 监测和阻抗检查可确认

专家介绍,一般市民可先自行判断是否患有胃食管反流,在平时生活中颈部是否经常有放射性的火辣辣的感觉;是否有反酸、烧心、食物反流到嘴里的症状;是否因为胸骨不舒服反复在内科就诊,而做了很多心脏检查都没发现问题;有没有反复的哮喘、慢性咳嗽等发作,而常规平喘的药物控制不了症状。如果以上四个问题中有一个回答“是”,就要考虑胃食管反流的可能。

对于怀疑胃食管反流的患者,医学上,目前主要有以下几种诊断手段:胃镜:部分胃食管反流病患者胃镜下可以有糜烂性食管炎的表现,但是阳性率不高,据报道只有 10-30% 的患者存在糜烂性食管炎。食管 24 小时 pH 监测:用 pH 记录仪对患者进行 24 小时食管酸度连续监测,可提供食管是否存在过度酸反流的客观证据,检查时实时记录反流相关症状。

专家特别提醒,目前对于胃食管反流主要为药物治疗,主要是质子泵抑制剂抑制胃酸分泌和促胃动力。

摄取。肉类首先纤维短、鲜嫩易咀嚼的鱼类,鸡肉、牛肉则要炖烂再吃。同时也要保证维生素的摄入,注意食材中新鲜蔬菜的加入,比如菠菜面片汤、醋溜白菜等。烹调方式上,蒸、煮、炖出来的菜肴往往更软烂。水果以多汁的苹果、梨为最佳。

保持口腔洁净。口腔内清新干净能增加味觉敏感性,有利于提高食欲。三餐后用淡盐水漱口,能杀菌消炎。咀嚼甘草、茶叶或花生米可以有效净化口气。无糖酸奶可有效降低口腔内的氢化硫含量。

老人缺牙一定要到正规的牙科医院及时补上,否则牙齿会出现倾斜、移位、牙间隙改变等不良后果,甚至影响全身身体器官的正常运营,因此老人缺牙的危害是非常大的,一定要引起重视。

入冬前这些祛湿食物要准备好

气象部门预测,这轮冷空气很大可能会带来雨水。南方冬天较湿冷,不注意保暖或及时祛湿,会导致风湿疾病或者加重风湿疾病,还会引发别的身体症状。一般人体内湿气过重,会出现困乏无力、手足冰冷、皮肤粗糙起疹子等症状,非常影响正常生活。

祛湿的食物有哪些?

大众熟知的常用祛湿的中药材有茯苓、猪苓、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、芡实、山药、冬瓜皮、白术、藿香、佩兰、苍术、厚朴、砂仁、鸡骨草、溪黄草等。实际上一些日常食物也有健脾利湿的功效,不喜欢药材味道的话可以多吃些祛湿的食物。

鲫鱼:俗话说“冬鲫夏鲤”,冬季的鲫鱼肉肥籽多,味尤鲜美。鲫鱼全鱼性味甘、温,有开脾胃胃、增进食欲、消水肿、止呕吐、发乳之功效,非常适合孕妇食用。

马齿苋:马齿苋在全国各地均有分布,又被称为长命菜、五行草,是药食两用植物,有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿作用;其 ω-3 脂肪酸含量在绿叶菜中占首位。

芥蓝:芥蓝中含有有机碱,这使它带有一定的苦味,能刺激人的味觉神经,增进食欲,还可加快胃肠蠕动,有助消化。它还含有大量膳食纤维,能防止便秘。降低胆固醇,软化血管,预防心脏病等功效。也有助于利水化痰、解毒祛风、消暑解热、解劳乏、清心明目。

水芹:水芹中各种维生素、矿物质含量较高,一般在 11 月至次年 4 月分期上市。其味甘辛、性凉、入肺、胃经,有清热解暑、养精益气、清洁血液、降低血压、宣肺利湿等功效。

冬季祛湿养生食谱:

花生红豆粥

食材:花生仁 50 克,红豆 80 克,大米 100 克,冰糖适量。

做法:花生仁、红豆洗净,浸泡 3 小时;大米淘洗干净,加入适量清水煮沸;将花生仁、红豆倒入锅中,继续煮;水再次沸腾后转小火,煮 1 个小时左右,加入少许冰糖即可。

淮山扁豆煲鸡脚

功效:健脾祛湿、舒筋活络。

材料:淮山 15 克,扁豆 15 克,芡实 15 克,薏苡仁 15 克,鲜鸡脚 200 克(约 10 只),生姜丝少许。

做法:先将鸡脚去衣清洗,切掉脚甲。将淮山、扁豆、芡实、薏苡仁、鸡脚和姜片一起放瓦煲内,加水 2500ml(约 10 碗水),武火煲滚后文火煮 2 小时。煮好后加入食盐调味即可。

鲫鱼节瓜汤

功效:养脾祛湿,利水消肿。尤其适合产后瘦身的新妈。

材料:鲫鱼 500 克,节瓜 600 克、盐适量。

做法:将节瓜去皮洗净切成厚块,鲫鱼去鳞及内脏,洗净。

起锅煮水,水开后放入节瓜块,用武火煲;起油锅,将鲫鱼放入锅中煎至微黄再汇入节瓜汤中,加盖,武火煮二十分钟后转为文火煲一小时左右,熄火下盐即可。

吃了睡！当心“引”来胃食管反流

“雪花飘飘,北风呼啸”在下雪的冬季,又到了宅男宅女们“蜗居”在家里的季节,吃了睡!睡了吃!成为了生活中的主旋律,可貌似惬意生活的背后却埋下了健康危机,专家表示,吃完就睡,满满一胃的东西无法顺畅消化极易导致胃食管反流,时间久了,容易导致贲门局部的病变,甚至癌变。

反复咳嗽、咽炎和胸痛或是胃食管反流病惹的祸

据中华医学会消化病学分会统计数据显示,我国的胃食管反流病患病率已经由 10 年前的 2.5%上升到现在的 7.3%,目前仍保持持续上升趋势。可另一方面,胃食管反流病患者主动就医率不足 10%。

据悉,只有 60%的人有明显的消化道症状,比如烧心、泛酸。不少人最初症状表现为一些消化道外的症状,专家表示,这是因为反流的胃酸进入食道,可以刺激食道内神经,通过神经反射造成喉部痉挛、冠状动脉痉挛和全身

血管痉挛。这样患者就会出现心绞痛、胸闷、哮喘、血压偏高等症状,让很多患者都坚信自己得了心脑血管疾病。

“据统计,现在至少有 70 多种疾病是由胃食管反流导致的,包含鼻炎、肺气肿、冠心病、高血压等。”专家提醒,“如果某些疾病久治不愈、疗效不好,最好查查胃食管反流。”

太胖、爱喝酒、吃太饱都易致胃“反流”

“胃食管反流病与年龄增长、肥胖、过度饮酒、体力劳动过度、吸烟以及精神压力等因素都有关系。”专家表示,此外也与一些不良的生活习惯有关,例如常吃高蛋白、高脂肪食物,爱喝浓茶、浓咖啡等,甚至吃太饱也不行。

专家解释,食管跟胃之间有道闸门——下食管括约肌,像个松紧带。吃东西时,食管蠕动,撑开松紧带,把食物推入胃中。吃完后,松紧带收紧,胃里的东西就不能跑回去了。但当你吃太饱,或者饮用高度酒精饮品时,会导致胃的压力超过食管的压力,本该处于收紧的胃

老人缺牙吃不香？如何才能保证营养？

人到了老年,身体各器官逐渐退化,牙齿松动脱落的现象也明显增加。老人缺牙危害很大,让人吃饭不香,而且还会影响到咀嚼能力,造成老人食欲下降,营养不良等。那么老人缺牙吃不香该怎么办呢?如何才能保证缺牙老人的营养呢?

牙齿缺损在老年人群中非常普遍,老人缺牙会带来一系列危害。老年人本就唾液分泌减少,味觉异常,口腔黏膜萎缩,再加上缺牙影响到咀嚼功能,这类老年人往往会出现食欲下降、消化不良、营养不良,进而影响到全身健康。因此缺牙老人更应特别注意饮食营养。

保证一定的蛋白质。老年人每天摄入蛋白质的量以女性 65 克,男性 75 克为宜。足够的蛋白质有利于口腔支持组织的健康耐力。由于老年人对蛋白质的消化、吸收和利用的能力都

较差,所以供给老年人的蛋白质,以大豆蛋白质最为理想,所以要多喝豆浆、吃豆腐。其次是蛋、乳、鱼及瘦肉类,蛋类首选白水煮蛋,每天不超过一个,鱼类海鱼最佳,最好的做法是清蒸。瘦肉一定要炖烂。

口味重一点。食物的味道浓一些,可刺激老人味觉和增加食欲,但老年人不要食用过多的食盐和糖。所以可以在菜肴中多放调料提味儿,比如生姜、花椒、薄荷等。在吃饭时要多咀嚼以增加唾液,用唾液增味觉,用味觉增食欲。做菜要在菜要出锅时放平时一半的盐,盐的颗粒附着于食物表面可以充分享受“重口味”的感觉。

吃软不吃硬。那些营养丰富、又不费牙口的食物是首选,比如缺牙老人可以每周喝两到三次鱼汤、排骨汤、肉汤。早餐喝软烂的鱼肉粥,既避免了咀嚼过硬的食物,又能保证营养

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号

电话：62473737

—— 沪医广(2015)第 09-30-C274 号 有效期至 2016.9.29