

健康星闻

骆文莲：多彩生活给健康人生添乐趣

文/祝天泽 提起演员骆文莲，人们就会想起她在《老娘舅》《老娘舅的儿孙们》中饰演的那个有点“十三点兮兮”、喳喳呼呼、什么事都要插一手的美娟。生活中骆文莲却是个文静、低调、讲文明的中年妇女，与剧中的人物性格迥然不同。对于健康、养生，骆文莲思路很清晰：健康对人生来说至关重要，它是“立业之本，活力之源”，任何时候都不能忽视。

骆文莲生长在一个评弹世家，从苏州评弹学校毕业后，在浙江省曲艺团当评弹演员，后升任说唱团团长。90年代末她被引进至上海滑稽界工作，先后参与了《灯红酒绿》、《老娘舅》《老娘舅的儿孙们》等剧的演出，塑造了众多栩栩如生的 人物形象，受到广大观众的喜爱。

骆文莲平时生活很充实、丰富。她喜旅游，爱聊天，乐弹琵琶和听音乐，喜欢看各种戏剧等。她认

为，多彩生活可以给人生增添乐趣。喝茶是骆文莲的最爱。“本来我不喝茶，老公与人谈生意，特爱喝茶。久而久之，在老公影响与培养下，我现在也成了一名不折不扣的茶客。”骆文莲每天早上醒来后先要去烧上一壶开水，泡好茶。乌龙茶、绿茶都是她所喜欢喝的。有时约三五好友来家聚会，一壶茶可以喝上半天。谈到喝茶的好处，骆文莲说，唐代刘贞德说：茶能散郁气，驱睡气，养生气，除病气，我很赞同此观点。经常喝茶，益处多多。

骆文莲很注意饮食保健。在她家的冰箱上贴了一张食物营养表。“哪些食物营养价值高，对人体有何好处，一目了然，买菜时可作为一种参考。”骆文莲爱吃苦瓜，她的理由是：苦瓜中含有丰富的维生素B、C、钙、铁等，按李时珍的说法，具有“除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳”的作用，还有一定的抗病毒能力和

防癌的功效。

“素食为主，小荤为辅”，这是骆文莲长期来坚持的饮食习惯。“吃是把双刃剑，吃得好可吃健康，吃得不好也会带来各种疾病。每餐吃得 太好、太多，易得心脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、痛风病等，而且会使 体型发胖，影响出境。因此要适当控制自己的食欲，防止随意化与大吃大喝。”

幸福的家庭是骆文莲健康的加油站。她爱人沈剑松是位成功的商人，十分关爱、体贴她。只要骆文莲 想要买的物品，他总是一口答应。近年来夫妻俩带着女儿到内地与国外30多个景点游玩，饱览了旖旎的风光。骆文莲说：夫妻、夫妻，有缘才成为夫妻，这是老天爷的安排，双方都要用心把这个家庭经营好。旅游既能修身养性，也能增进夫妻感情、家庭和睦，可谓一举两得。

秋季如何预防腹泻？ 小儿腹泻怎么办？

秋季是急性肠胃道传染病的高发季节，严重的感染性腹泻会出现严重后果，那秋季腹泻怎么办呢？秋季要怎样预防腹泻呢？小儿腹泻要怎么办？需不需要禁食呢？

秋季预防腹泻要注意三点：

1、讲究个人卫生，防治细菌进肠胃。要注意不吃生冷的食物，吃熟食，喝开水。要勤洗手，尤其要做到饭前便后洗净手。

2、保持空气流通除病毒。不要因为天气转凉，怕受凉而紧闭门窗！一定要注意保持室内的空气流通，这样才能减少病毒感染的机会。

3、清淡饮食，多吃蔬菜。祸从口入，腹泻往往和饮食密切相关，要预防和治疗腹泻，在秋季这个进补的时节，最好不要过分地食用过量的肉类，要注意均衡饮食。

小儿秋季腹泻可以吃哪些食疗呢？ 苹果泥：苹果切块，捣成果泥后食用。苹果含有果酸，能吸附毒素的水分，并含有鞣酸，具有收敛作用，适

宜于秋季腹泻伴有消化不良的患儿。淮山药粥：粳米50克，淮山药细粉20克。同煮成粥，具有健脾的功效。对迁延性、慢性腹泻有效。胡萝卜山楂煎：鲜胡萝卜2个，炒山楂15克，红糖适量，水煎服。每天服数次，连服2-3天，对伤食腹泻有效。

小儿腹泻要如何护理呢？

1、严重者需就医。严重腹泻、有脱水症状的患儿应及时到儿童医院诊治，必要时住院或输液治疗。

2、不能吃止泻药。和其他种类的腹泻一样，婴幼儿得了秋季腹泻后，不能吃成人用的止泻药，这对婴幼儿来说非常危险。另外，秋季腹泻由轮状病毒感染引起，服用抗生素不但没有效果，而且还会扰乱肠道正常菌群的生长。

3、调整饮食只要没有剧烈的呕吐，患儿大多不用禁食。对剧烈呕吐的患儿需要禁食4-6小时后开始逐渐增加喂食。以适当减少喂奶次数，喂食糖盐水，减轻胃肠道负担。

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

精装小户型 拎包入住

45

万元起 - 60万元
70年产权房

上海御府公寓

热线电话：67232888 67232333

上海作业

开学啦!

100000册中小学作文书 包邮送!

立即下载APP

关注公众号领取书单

凡在上海作业APP内购任意书 即可赠送中小学作文书一本

本活动限8月23日—9月30日进行，一个订单号随机赠送一本作文书

赠送的作文书将会与用户购买的书籍一并送出