

健康星闻

纪晓兰：我爱转呼拉圈



文/祝天泽 欣赏纪晓兰个人音乐会，犹如品尝一杯浓郁的陈酒，意犹未尽。对于纪晓兰的演唱，著名指挥家屠巴海说：纪晓兰成名于80年代末，20多年后仍保持这么好的嗓子，好的音色，真不容易啊！这都得益于纪晓兰在自我保健上摸索出的一套独特方法：

保护好嗓子。“嗓子是歌唱家艺术生命之所在。因此必须千方百计保护好嗓子。”纪晓兰在唱歌上很注意技巧发音；禁烟酒，不吃刺激性食物；平时要多吃一些润喉的蔬果；一旦发现嗓子有问题便及时去求医。

爱转呼拉圈和旅游。纪晓兰喜欢转呼拉圈，每天转一次，最多能转上百圈，常常转得汗湿衣衫。她说：转呼拉圈好，是一项全身活动，全身的肌肉都在抖动，两臂、双腿都在用力，不亚于长跑。这项运动能减少腹部赘肉，提高人的心肺功能。再说转呼拉圈要用脑，通过控制始终让它在转动，不使它掉下去。这样刺激了脑细胞，减缓了退化的进程。纪晓兰还喜欢打乒乓

球，看到球房总抑制不住内心的激动，要挥拍上阵比试一下。晚上上床后做一套养生操，然后安然入睡。她还十分重视牙齿的健康，每次刷牙要用3分钟时间。纪晓兰因演出去过全国数十个城市。每到一处，在演出之余她总要与同事一起去看看那里的名胜古迹。逢山爬山，逢河过桥，一睹为快。她常说：这不仅为了增加人生的乐趣，也为了身体得到运动，身心得到放松。

注意饮食健康。在膳食上，纪晓兰既注意保证身体充足营养，又防止饮食过度。她不偏食不挑食，每餐七分饱。考虑到盐是高血压元凶，她要求家中烹调时少盐，尽量做到清淡。她还喜欢吃粗粮，每天坚持喝几大杯水。遇到应酬，她在饮食上也要注意节制。

在音乐海洋里遨游。由于职业关系，纪晓兰特别爱好音乐。交响音乐、西洋歌剧、民歌、流行歌曲，她都钟爱。在家里时，除了放一些音乐的碟片外，中央和上海电视台的音乐频道，更是她常收看的节目。她常说：在音乐的海洋里遨游，不仅能吸取

丰富的营养，提高我的演唱水平，更给我生活和人生旅程带来了无穷的的乐趣和快乐。

笑对困难。为了发展自己演艺事业，纪晓兰创办了自己的民营公司。在开创之初事务纷繁，困难挫折不少，纪晓兰总是笑着去上班，笑着面对困难，用良好的心态，坚定的信念，带领员工克服、战胜了前进路上一个挑战。

热心公益事业。作为上海市人口福利基金会志愿者部副部长兼形象大使，她以身作则参与基金会的慈善工作，组织、制作了基金会会歌《爱的传递》，并无偿进行演唱和宣传活动。5·12大地震后，她在短时间内与著名作曲家屠巴海合作创作的歌曲《无疆的大爱》在卢湾区政府组织的赈灾义演、上海市佛教协会赈灾义演及《经典夜上海——周末爵士沙龙》赈灾义演活动中献唱。作为上海市民营企业家协会艺术团艺术总监，她积极参与“光彩事业”等公益演出活动。纪晓兰说：关心弱势群体，是我们艺术家的责任，常参加公益活动，是一种心灵的洗礼，我感到十分快乐。

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

预防阿尔茨海默病从饮食做起

阿尔茨海默病旧称老年痴呆症，致病因素十分复杂，至今科学界对其发生机理尚不明确。

研究认为，从中年时期开始患有“三高”（即高血压、高血脂、高血糖）的人群和肥胖人群，60岁以后发生老年痴呆症的概率比正常人高。因为“三高”和肥胖都与饮食有关，因此坚持平衡膳食，防控“三高”，保持健康体重，可在很大程度上预防老年痴呆症。

有研究显示，阿尔茨海默病患者体内的抗氧化剂维生素C和B-胡萝卜素的血清浓度明显降低，说明膳食中缺少维生素C和B-胡萝卜素与该病的发生存在关联性，因

此多吃富含抗氧化剂的蔬菜水果有助于缓解阿尔茨海默病的症状。此外，血液同型半胱氨酸水平升高也可能导致阿尔茨海默病的发生。而引起高同型半胱氨酸血症的后天因素很多，包括缺乏叶酸、维生素B12、维生素B6等。因此，补充上述营养物质，也可以延缓阿尔茨海默病的病理性变化。

还有调查表明，饮用通过含铜材质的水管供水的人群，阿尔茨海默病的发生率增加，说明铜元素与该病发生相关。由于铜广泛应用于城市供水管网，清除困难。因此，平时应多食含锌的食物，以抑制人体对铜的吸收和促进铜的排除，从而降低阿尔茨海默病发生的风险。

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

上海作业