

健康星闻

蔡国庆:胜不骄败不馁的健康心态很重要



文/祝天泽 蔡国庆的父母是中国歌剧院歌剧演员,由于从小耳濡目染,他在中小学时就爱好唱歌。成为总政歌舞团独唱演员后,他频频在中央电视台春晚亮相,《北京的桥》、《我心中的故乡》、《三百六十五个祝福》、《常来常往》等,是他的成名曲。蔡国庆还客串影视剧,在《包氏父子》《啼笑姻缘》《风流唐伯虎》中饰演重要角色,受到好评。谈到健康,已至中年的蔡国庆说:健康是人生的基石,只有好的身体的支撑,事业之花才能开得更加绚丽。

为了有个健康的身体,为了在舞台上塑造亮丽的形象,蔡国庆曾经请教过一位著名营养师,一日三餐营养上如何搭配比较科学、合理?

蔡国庆每天早餐吃得较为讲究——牛奶、麦片、牛肉和火腿。他说早餐要管人的一天工作,可不能亏待了自己。有些青年人不吃早餐,或草草了事的做法是错误的,对身体健康必然会有影响。

在饮食上,蔡国庆还注意清淡,拒绝进油炸食物和多油一类食品。他说:中国营养学会推荐每人每天油脂的摄入量应是25克,而北京等一些大城市居民每人每天油脂的摄入量却大为超标。如果脂肪超过5克,10年平均体重将增加10公斤,油脂的热量比同量的猪肉热量高出1倍多。为了防止肥胖,应减少对油脂的摄入。他还说:油脂摄入过多,会造成高血脂、高血糖、高血压和脂肪肝,对人体危害是很大的。

蔡国庆的身体素质比较好,这源于他小时候对体育钟爱。他在读小学时拜武术名家为师,经过刻苦锻炼练就了一身好武艺,并由

此考上了中央戏剧学院表演系少年班。在空政歌舞团当演员后,他仍不忘运动,慢跑、打网球、游泳、练武术,多种活动都涉及。他说:体育锻炼是人生不可或缺的,它可全面提高人的身体素质,增强人的抗病能力。由于自己体质较好,极少生病。

良好的心态对人的健康也十分重要。这也是蔡国庆老师的一条人生经验。他认为,人生之路不平坦,总会遇到挫折、困难,身处娱乐圈常会遇到名啊利啊的问题,要以乐观、坦然的心境面对,做到成功时不骄傲,失落时不颓废,攻坚克难,永往直前,这样才能赢得事业与健康的双丰收。

节后“刮油”别太猛 过度清肠吃不消

过年吃得太油腻,体重也上了一个台阶,不吃饭光喝水,再喝些清肠的东西,给内脏“打扫卫生”,专家建议别太猛。

“清肠在临床上有明确的人群限制,如要做肠镜检查以及接受肠道腹部手术的人才需要清,以避免影响检查结果或造成细菌感染。”专家说,只要每天能正常排便,就不存在垃圾在肠道内长时间停留的问题。过度清肠,反而会打破平衡,引起很多消化道疾患。

清肠类的保健品往往是苦寒之物,长期食用会进一步刺激肠道,降低肠道蠕动功能,加剧便秘,引发口臭,导致贫血等。因此,节后“清肠”要慎之再慎,要想给胃肠道减负,应该从调节生活习惯入手,多运动、饮食清淡。尽快将饮食恢复到平时的状态,使春节期间“过剩”的营养“软着陆”,特别要强调食物的多样化和均衡感。饮食清淡要根据个体情况而定,首先应保证能量供应,不主张过分节食。如有一两天,喝点普洱茶、米份小米粥,刮刮油水。如果工作强度大、耗费体力,建议这类人可以多吃蔬菜水果、少吃肉。同时注

意避免刺激性的、油炸、肥腻和难消化的食物。

阳气升发的春季是调理肠道的好时机,专家建议可多吃春韭、春笋、春蕨这“三春”清肠菜。

春韭: 洁肠清道夫。韭菜性温、味甘,富含膳食纤维、多种维生素、过氧化物歧化酶等成分,有行气理血,调肠通便,缓解便秘等功效,是春天里名副其实的“清肠”菜。

春笋: 素食之王。春笋低脂、低糖、高纤维,有“素食之王”的美称。其富含的果胶可延缓肠道对脂肪的吸收,增加对油腻的排出;其粗纤维有调节胃肠功能,促进肠道蠕动的的作用。

春蕨: 刮油能手。春蕨味甘性寒,有清热解毒,润肠下气,清肠通便的作用,因此常被成为“刮油能手”。蕨菜口感鲜嫩,味醇滑爽,可清炒、凉拌,还可腌成酸蕨,晒成蕨干,高血压、高血脂、肥胖症患者可将蕨菜加入黑木耳、糯米做成粥吃,有减肥降脂作用。

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[2016]第09-05-C248号 有效期至2017年9月4日

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!

