

健康星闻

李玲玉：良好的生活习惯使我走在健康路上



文/祝天泽 年已55岁的著名歌唱家李玲玉被称为“中国如花似玉的女人”。她人长得漂亮,身材也好,没有高血压,身体各项指标都合格。这种健康的身体是如何打造出来的呢?快人快语的李玲玉说:良好的生活习惯和生活方式使我走在健康路上。

李玲玉是上海人。她早年学唱越剧,曾在《红楼梦》中饰演贾宝玉。后考入东方歌舞团,专唱东南亚和日本歌曲。她歌喉甜美,魅力四射,灌制的磁带《甜甜甜》《甜歌皇后》《甜妹子》,演唱的歌曲《沈阳啊沈阳我的故乡》《你潇洒我漂亮》《我该不该安静地走开》,每张专辑销量都在百万以上。作品曾获金唱片奖。她还进入影视圈,先后在《西游记》《孝庄秘史》等影视剧中饰演角色,并演唱主题曲。

“体育锻炼是人健康的第一要素。”李玲玉家的附近有个公园,早上起来后她都要沿着公园的外围道上走上几圈,直至出一身汗。几年来她一直坚持这样做。

李玲玉认为睡觉对人的健康至关重要,

“不仅关系到排毒,消除疲劳,增强自身抵抗力,更关系到自己美好的容貌与匀称的身材。”她一般晚上十时左右就上床睡觉,早上六时准时起床。到了床上,少则五六分钟,多则二十分钟就能入睡。一般晚上没有夜尿,睡眠质量较高。

在饮食上,她喜欢吃面食,认为面食易消化吸收,有利于肠胃功能。她特别爱吃色拉,这种色拉由切片的黄瓜、洋葱、西红柿组成,再加上香油、糖和醋。“这种混合蔬菜,有降血压、降血脂、降血糖的多重作用。”她还喜欢吃鱼,特别喜欢清蒸的鱼。鱼中有一种卵磷脂,可增强记忆力,防止老年痴呆症。鱼还有软化血管的作用。

每天早上起床后,在刷牙前,李玲玉会喝一杯开水。“一个晚上睡下来,血黏度很高,白开水下去有稀释作用,并能促进人的新陈代谢。”平时她喜欢喝绿茶和咖啡,晚饭时则喝一杯红酒。

好的心态也十分重要。李玲玉认为,心态是人健康的总开关。“人的压力太大,想的事情太多,顾虑重重,势必影响健康。”“最好的办法是,甩掉一切精神包袱,轻装前进。不要斤斤计较于小事,要宽宏大量。”

“古人曾经说过:健康不在天,而在人。实行健康的生活方式,是实现长寿的最主要条件。只有按此要求去做,健康才有切实的保障”,李玲玉说。

三七山药粥可护眼

眼睛是心灵的窗户,糖友要小心视网膜病变,可服用三七山药粥来防护。

取三七2~3克,生山药60克,粳米60克,芝麻油适量。山药去皮,粳米、三七洗净后加水,如常法煮粥。对年老体弱的糖友,三七可先用芝麻油炒熟制成三七,再与粳米、山药一起煮粥。此粥可作早点食用。三七为血证良药,能活血散瘀,有止血

而不留瘀,化瘀而不伤正的特点;山药益气养阴,补脾肺肾,可用于治疗阴虚内热口渴多饮,小便频数的消渴症(糖尿病)。所谓久病必虚、久病为瘀,眼部血管极其微细,更容易发生血瘀,这个食疗方非常适合糖友护眼。需要注意的是,外感时需停用,有出血时需慎用或在医师指导下服用。

外出游玩“三不贪”

春光明媚好时节,外出旅游的人越来越多。作为一个糖尿病患者,做到外出旅游“三不贪”,对平稳控糖非常重要。

一是不贪嘴。外出旅游时,大家特别容易受到美食的诱惑,不要看到自己喜欢的美食就嘴馋,胡吃海塞一通,浅尝辄止就好。二

是不贪玩。外出时不要看到美景就兴奋地忘了休息,要劳逸适度,别忘旅途中加点餐、喝点水、睡点觉。三是不贪小便宜。外出时最怕贪小便宜,骗子总喜欢在“贪念”上下功夫。一旦受了骗,着急上火,不利于血糖控制。

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!

上海作业