

健康星闻



文/祝天泽 薛文彬是位很有潜力的青年滑稽演员,而今他参加电视台多档健康节目充当嘉宾,在沪上家喻户晓。谈到健康,薛先生直言不讳地说:对有些疾病与各种健康问题,往往有多种说法,我们一定要倾听权威人士和专家是怎么说的,他们的说法是准确的,可信的。而杂七杂八的声音不可取,易被误导。用错误观点、错误信息来指

# 薛文彬:倾听权威声音很重要

导自己养生,会损害身体健康。  
薛文彬原是位业余滑稽爱好者,通过自身不懈追求与努力,才开辟了自己的一片天地,闯入了滑稽圈。师从名师黄永生、龚仁龙后,他演技不断长进。他演戏很有特色和个性,往往令人发笑。曾在《阿木林》《新上海屋檐下》《缘来一家门》《婆婆妈妈》《开心公寓》《老娘舅》《囍占上海滩》《快乐三兄弟》《滑稽王小毛》等30多部滑稽戏中饰演角色,荣获多项奖项。  
薛文彬尽管人很瘦,但体检下来总体身体情况不错,吃睡拉都很正常。有时演戏任务繁重,他都能扛得住。薛文彬很懂得体育锻炼重要性。不久前他办了一家武馆,推广中华武术。他跟随老师学习咏春拳,每天一个多小时,一招一式学得非常认真,而今已能熟练地掌握基本套路。薛文彬说:动则不衰,动能促进人体的新陈代谢,动能使生命充满生机与活力。  
薛文彬爱好派游。从哈尔滨到海南岛,从东海之滨到西部都市,近10年来他跑了全国数十个景点,饱览了那里旖旎风光和风土人情。他说:旅游有三个好处,一是动脑,要观赏景致,要思考,要联想,能激活大脑细胞。二动身,手脚并用,有时候一天得走10多公里路,能舒筋活血,强化心

肺功能。三能放飞心情,增加心理的愉悦度。有人说,旅游是项很好的修身养性活动,他很赞同此观点。  
“人需要兴趣相伴,兴趣能激活人体细胞,促进人的健康。”薛文彬的兴趣很广泛。他喜欢弹奏古琴,曾跟随老师学过书法与绘画。他爱养宠物,养过猫、狗与鸟,待它们如家庭的重要一员,“培养志趣,陶冶性情,乐在其中”,薛文彬如此说。  
在饮食上,薛文彬以“合理、多样”为原则,坚持荤素搭配,粗细结合。餐桌上总少不了新鲜的绿色蔬菜与豆制品,有时还会适当吃些牛肉、鸡肉、鱼、虾。过去他很喜欢吃辣和重油多

盐的菜肴,后来知道这样的饮食容易得“三高”,于是转变态度,改以清淡为主。他喜欢吃粗粮杂粮,如玉米、小米粥、燕麦片、山芋、黑面包等。他说:粗粮杂粮含有丰富的膳食纤维,具有清洁肠道、抗衰老、抗癌的作用。饭后他还会吃些水果,如生梨、香蕉、西瓜、哈密瓜、葡萄、猕猴桃等。  
谈到他爱人,薛文彬有点激动:我妻子是齐齐哈尔人,原来是唱歌的,在一次文艺演出中与她相识相恋,后结为伉俪。来沪后干过各种工作,而今开了一家商店让她经营。她是个贤妻良母式的人物,对我十分关心体贴,我深感温馨,这也促进了我的健康。

## 入秋啦! 吃吃这两个秋果王

丰收的秋季,少不了水果,你是否吃厌了苹果、橘子等传统水果,给您推荐两个秋日水果之王,来尝尝鲜吧!  
VC之王刺梨。刺梨长相奇特,却是个“营养宝库”,富含膳食纤维、维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C及钙、铁、磷等矿物质。尤其是维生素C,含量高达2585毫克/百克,绝对称得上是“VC之王”。除了这些,刺梨中还含有刺梨黄酮,它作为一种活性成分,在人体内具有很好的抗氧化性。另外,刺梨中含有的刺梨多糖对自由基也有清除作用。刺梨中单宁含量较高,

直接吃比较涩,建议用刺梨榨汁喝;另外,也可以用刺梨汁和粳米以及冰糖一起煮甜粥喝,味道很不错。  
枣中之王酸枣。跟普通鲜枣相比,酸枣的膳食纤维以及钙、铁、镁、钾等含量比鲜枣高很多,可以称的上是枣中之王。另外,酸枣还有安神、养心、敛汗的作用。酸枣中的有机酸可促进消化,解腻开胃。另外,适当吃些还能增加肠胃蠕动,防止便秘。每天吃20个左右就能满足对维生素C的需求。但脾胃虚弱或胃酸分泌过多者不要超过10个,以免引起不适。

## 胡乱“贴秋膘”当心高尿酸血症“贴上身”

入秋之后,很多人开始进补,即民间俗称的“贴秋膘”。有医学专家在接受采访时表示,“贴秋膘”要根据自身情况选择合适的饮食方案,如果胡吃海喝,可能会引发高尿酸血症。  
专家认为,高尿酸血症就是一种“吃”出来的疾病。“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的危害已经越来越受重视,但是高尿酸这一正在成为威胁人们健康的“第四高”往往被忽视——人体每日产生约700毫克尿酸,如果出现营养摄取过剩、过度饮酒等生活习惯就会打破这种平衡,引起身体中尿酸量的增加,这就是高尿酸血症。长期患有高尿酸血症的病人很可能发展为慢性肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至衰竭。若不积极

控制、治疗,还会引发或加重动脉硬化,引发心血管疾病。  
“老年人由于机体功能退化,肾脏功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,就会导致血液中的尿酸值增高。但是近年来临床上我们发现患有高尿酸血症的年轻人越来越多,主要是由于他们不良生活方式,比如熬夜、不健康饮食等。”专家指出。  
专家还提醒,高尿酸血症有一定的遗传因素,家族中如果有同样的病例要格外当心,在饮食上要忌口。如啤酒、白酒中嘌呤含量非常高,大量饮酒会导致尿酸快速升高。而劳累和压力也会增加高尿酸发病的可能,特别是久坐办公室不运动的人更需要注意。

# 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