

健康星闻



文/祝天泽 你想延年益寿吗？你希望通过长期的锻炼获得良好的体质吗？你希望通过卓有成效的治疗改善自己的疾病吗？上海新闻广播电视台下午3时一档“活到100岁”的节目，以高含金量内容向你提供了一份“健康大餐”。这档节目中既有最权威医生的答疑解惑，又有各类健康科普知识的介绍，还有教你怎样挂专家号的实用知识……由于这档节目内容极为丰富，受到沪上广大中老年听众的青睐与欢迎。而主持这档节目的是荣获第六届

## 一凝：活到百岁不是梦

SMG优秀主持人称号的主持人一凝。

一凝的真名叫李宁，今年41岁，是吉林人。一凝毕业于北京广播学院，进入上海人民广播电台后，主持过体育节目、新闻节目、政务类节目。自2013年以来，她主持了一档“活到100岁”节目，由于办得有声有色而受到欢迎。

达·芬奇说过：运动是一切生命的源泉。苏格拉底说：身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。一凝很懂得锻炼的重要性。每天早上把孩子送到学校后，她会拐到附近公园进行快走，每天6000至8000步。她之所以不选择长跑，是因为有关专家告知：这种双腿离开地面的长跑，对膝盖是一种伤害，时间越长对关节的磨损越大，对健康是不利的。我国著名的中医典籍《黄帝内经》中提到，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。为了锻炼筋骨的柔韧性，一凝有时回到家中，她还会做头部米字操和左右弓步的拉伸运动，这对改善颈部、腰部以及双腿功能有一定帮助。到了春夏季节，她会带上游泳衣到游泳馆慢游45分钟。由于经常游泳，除了蝶泳不会外，其他样

式都会。她还经常在齐肩深的水中练习走路。一凝说：在水中行走阻力大，走起来很费劲，远比陆上的走路消耗更多的能量，这对于瘦身，提高心肺功能，预防动脉硬化，改善神经系统，有较好的效用。

在饮食上，一凝讲究适量、清淡。油炸、腌制类食品她是不吃的。早餐是馒头、包子、稀饭和小米粥。她从黄芽菜中摘取菜心，把它切成小块，然后拌上酱油、醋和糖，作为美味的菜肴吃。一凝尤其推荐小米粥，小米粥入脾、胃、肾经，具有健脾和胃的作用。煮熟后的小米粥最上层飘浮着一层细腻的黏稠物，它具有保护胃黏膜、补益脾胃的功效，最适合慢性胃炎胃溃疡患者食用。她喜欢吃时令的新鲜蔬菜与豆制品，虾、蟹、鱼、猪肉则点缀性地吃一些。“古语有云：青菜豆腐保平安。我相信此理。人的饮食太过丰盛，太过油腻，有增加心脑血管疾病的风险，有百害而无一利。”一凝说。

一凝严格遵守生物钟，晚上十点半就上床睡觉，早上六点半起床，保证七八个小时睡眠。每天如此。有时还利用中午休息时间，午睡半个多小时，这样下午工作起来精神状态就更好了。不“开夜车”，也是她的一个习惯。“能

在白天的，何必要“开夜车”呢，拼健康没有这个必要。”

一凝有广泛的兴趣爱好。由于主持医疗健康节目的关系，她对中草药有了浓厚的兴趣，常会到公园里采集药草，家里阳台上种植着三七、紫苏、金银花、酢浆草、薄荷、藿香等。一凝希望通过自己的节目，让更多听众用草药来解除自己的病痛。“比如有些人吃了螃蟹会拉肚子，这时摘取几片紫苏叶用水煮了喝汤，可以帮助解毒止泻。有的人被蚊子咬了，腿上涨了红肿，如果用芦荟汁涂一下，无需多长时间，红肿就会消除。自己的病自己治，多有意思啊！”

一凝爱好音乐。她喜欢吹五音竖笛，爱演奏古琴，常让悦耳的音乐声陪伴自己休闲的时光。她对音乐频道也很感兴趣，常陶醉其中。一凝说：音乐这样东西很奇特，在音乐的海洋里徜徉，人的精神得到完全放松，疲劳渐渐消除，有一种从未有过的愉悦感和幸福感。

最后一凝说：活到百岁不是梦，关键是多学点健康知识，实行健康的生活方式。世界卫生组织提出的“健康四大基石”，是我们行动的指南。只要脚踏实地地去做，高龄或百岁这个目标是会实现的。

## 绿地香港发布医康养产业战略

3月12日，绿地香港控股有限公司在上海正式发布医康养产业发展战略，并宣布与澳大利亚知名养老机构莫朗国际健康集团、上海国际医学中心共同投资，落地上海首家阿尔兹海默症专业照护机构。同时，绿地香港健康投资公司在发布会上正式揭牌，该投资公司涵盖护理、康养、医疗门诊、智慧医疗等板块，致力于打造大健康产业新高地。

据了解，绿地香港康养产业目前落地三条产品线：第一条为复合型国际康养旅居示范基地，落地云南昆明，服务成熟年龄段客群，建设运动康养休闲基地、中医汉方养生基地、康养护理培训基地等医、康、养、学、游为一体的健

康、生活示范区；第二条为阿尔兹海默症专业照护机构，落地上海，针对老年认知症细分市场，借助上海国际医学中心的高端医疗服务，弥补市场短缺；第三条为康养国际社区，落地长三角，以养老护理项目设计、精细化管理和居住体验，为老年客户提供多元养老服务。

绿地香港董事局主席兼行政总裁陈军表示：“公司对健康养老产业在中国的发展前景非常有信心。本次合作不仅为我和莫朗国际健康集团提供了发展的新动力，也为中国养老服务的发展带来了更多新的可能性。绿地香港将充分利用产业资源优势和运营能力，深耕养老服务领域。”

# 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[2017]第09-18-C280号 有效期至2018年9月17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！

