



健康星闻

赵雅芝：内在和外在保养得当才能“保鲜”

文/王则 明星赵雅芝堪称娱乐圈不老的典范。耳顺之年的她完全打破了“岁月如飞刀，刀刀催人老”的定律，脸上永远带着温柔恬静的浅笑，岁月只在她身上雕琢出了愈加婀娜的痕迹，历久不败，芳香四溢。

起居有规律，保养很重要

保养是赵雅芝常被问到的问题。对于如何“保鲜”，赵雅芝总是笑说，我已经老了，早已配不起“美人”这样的称呼了。不知道为什么还会有那么多人觉得我依然美丽，我早过了属于“美丽”的年代了，如果说我现在还不丑，那也只是化妆品的魔力吧。

不过，赵雅芝表示，作为女人，保养还是很重要的，就算不喜欢化妆，至少应该学会保养，生活规律尤其重要，“我不爱夜生活，很少应酬，生活起居有规律，保持了充足的睡眠，吃得健康，不偏食，不会想吃什么就吃什么。肉照吃，不是素食主义者，也喜欢吃辣，但日常饮食会均衡。其次，还要选择适合自己使用的护肤品，不是名牌一定就好，试试用过吸收好不好，有没有不良反应。每天要保持皮肤清洁，在家有时间就DIY面膜，没时间就买面膜使用，总之好好爱惜自己。”

控制情绪让女人不变丑

好好爱惜自己的另一个方法就是控制住自己的情绪。不过赵雅芝也会发脾气，但她比较会控制情绪：“都说生气的女人不美丽，但我也是人，也有生气的时候。但是我觉得我发脾气的时候不多，因为我觉得发脾气要是没有用的话，伤了自己，也伤了别人的感情，那不合算。我一生起气来的时候，嗓音会提高八度，但我绝不打骂人。”

用有氧运动保持美人身材

赵雅芝平常很注重运动，这也是她保持年轻的体态和心态的法宝。“我常常陪孩子游泳，我丈夫喜欢运动，我比较懒，经常锻炼的方法

既省钱又方便，我家那幢楼有20层，我住在一楼，每次我走8层楼梯要走4个来回，一周坚持2次，这对于锻炼腿部、心脏很有好处。为了能坚持锻炼，选择自己最感兴趣的运动很重要。”

赵雅芝自称每星期会做3—4次有氧体操，这个过程，常常是边看新闻边完成，所以并不觉得很麻烦。她说有的人为了减肥，吃很多药，甚至使用激素，她很反对这种做法，注重饮食，保持适当的运动完全可以达到减肥的效果。有时候肥胖不是因为吃得太多，而是体内营养不均衡，造成排毒不顺畅。

吃醋能软化血管吗？专家否认

民间和网络上长期流传着吃醋能软化血管的说法，认为动脉硬化斑块是钙化的问题，而醋酸可以溶解血管中的钙质，从而达到软化血管的目的。吃醋真能软化血管吗？

食醋的主要成分是醋酸，作为调味料适当摄入能开胃、消食。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质，没有实验证明吃醋能起到降低血脂和软化血管的作用。相反，直接吃醋可能对口腔、食道和肠胃造成损害。

有医学教授说，动脉硬化斑块最主要的问题并不是钙化。动脉硬化斑块分为硬斑块和软斑块，钙化的硬斑块并不危险，而

主要成分为脂肪的软斑块很容易破裂，造成血管堵塞。另外，喝下的醋也不会溶解血液中的脂肪。醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和，能够吸收进血液的醋酸非常有限，而且很快就会被血液的稳定系统清理掉，故而醋酸不会改变血液的酸碱度，也不能软化血管。

直接吃醋不仅没有益处，相反会带来一些危害。专家认为，由于醋酸具有一定的腐蚀性，吃醋时与醋接触到的口腔、食道和肠胃都会受到刺激。胃溃疡患者空腹吃醋会刺激娇嫩的胃黏膜，腐蚀溃疡，造成剧烈的疼痛。

对于市面上各种打着健康饮

品旗号的醋饮料，专家提醒：这些产品宣称的功效都缺乏证据支撑，即使具有宣传描述的营养成分，以每日的摄入量来看，其功效也微乎其微。此外，消化道溃疡患者等不宜食醋的人群应该尽量避免饮用。

尽管不建议直接饮用，但醋作为一种调味料合理摄入对健康有益。口味偏咸的人可以使用食醋代替盐和酱油等调味品，有利于降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险。此外，食醋会增加饱腹感，对减肥和控制血糖都有益处，专家建议醋的每日摄入量不超过6毫升。

蔬菜浸泡太久可能更脏

许多人都习惯在洗菜后将其浸泡一段时间以去除残留农药，为了达到更好的效果，有些人会将浸泡时间延长至3—4个小时甚至一夜。但是这一看似健康的行为，不仅会降低蔬菜的营养成分含量，甚至有可能让菜越泡越“脏”。

按照溶解性能来分，农药可以分为水溶性和脂溶性两种。水溶性农药主要有敌百虫、乙烯利、杀虫双等；脂溶性农药大多为有机磷类农药，如乐果、氧化乐果等。

目前用于果蔬的农药大多以脂溶性农药为主，这是因为脂溶性农药的渗透性远远大于水溶性农药，其防治效果会比水溶性的农药好很多。但与此同时，这一现象也造成

脂溶性农药在果蔬表面的残留量远高于水溶性农药。

传统用水浸泡的方法，只能去除果蔬表面的水溶性农药，却不能除去其主要残留物质——脂溶性农药。且在浸泡过程中，水溶性农药会溶解在水中并形成具有一定浓度的水溶液，若浸泡时间过久，则很有可能导致水中的农药被果蔬重新吸附。

此外，若是浸泡时间过久，还会造成蔬菜中的许多水溶性营养素如维生素C、维生素B以及钙、镁、铁、锌等溶解在水中，从而造成其营养成分损失。曾经有人做过相关研究发现，当蔬菜的浸泡时间超过15分钟后，其维生素C含量损失率达90%以上。

上海鍾書

新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

教师有了它

分析教材更透彻，课前备课更轻松，上课讲解更有效

学生有了它

预习课文有目标，听课学习有头脑，学习成绩步步高

家长有了它

不用再花冤枉钱，家庭辅导有方向，孩子进步心也欢

《新教材全解》是根据新课标教材编写的，2018年由一线名师全新升级修订的一套优质图书，丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透，为深入理解课文内容做准备；每课内容进行详细分析、讲解，难点、重点进行逐一梳理归纳，升华对教材内容的理解和感悟；每课练习逐一进行精心指导，科学地点拨并给出合理的答案。

总之，《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。

英语 1 年级 上

数学 六年级 上

语文 高一年级 上

上海名师

耗时五年

倾力打造

畅销十年