

健康星闻

夏磊：心态好坏对人的健康影响很大



文/祝天泽 亲切、轻松、幽默、机智，这是上海广大观众对上海电视台节目主持人夏磊的评价。当谈到健康的重要性时，这位已从事

媒体大搜索时，巧舌如簧的讲解，丝丝入扣的分析，给广大观众留下了深刻印象，2004年获得上海市优秀播音主持作品一等奖。他还获

电视事业十余年，而今主持新闻夜线等节目的电视人说：要想搞好工作、事业，并有所作为，离不开健康身体的支撑。“因此要舍得在健康上投资，花点钱，这是值得的。过分吝啬，对自己健康很不利。”

夏磊在昆明湖畔长大，毕业于北京广播学院。与中央电视台的欧阳夏丹、上海电视台的杨蕾是同班同学。自1999年来到电视台工作后，主持过“早安，上海”、媒体大搜索、新闻夜线、往事、眼界、纪录片编辑室等一批节目，有时还客串文艺节目，主持过一些大型活动。特别是他在主持

得过百优主持人、SMG文化新人、中央电视台“夏新杯”电视节目主持人大赛优秀电视节目主持人奖。

由于电视工作特殊性，工作时间长，负荷重。因此人们把电视人称为“不停旋转的陀螺”。为了做到有劳有逸，夏磊把经常参加健身俱乐部锻炼视作一种调节手段。打网球、游泳、打高尔夫球……每周花在运动场上的时间不少于10小时。经过几年的锻炼，他的身体素质提高了，应对工作负荷能力增强了。夏磊说：生命在于运动。流水不腐，户枢不蠹。这句话是很有道理的。运动使人充满了生机和活力，我深有体会。

夏磊有一句座右铭：享受生活，宠辱不惊。夏磊平时的心态比较好，脸上常挂着笑容。他说：心态好坏对人的健康影响很大。我

要求自己知足常乐，对物质要求不要太高。他还说：上海是国际性大都市，各种物质比较丰富，对人的诱惑力很大，往往是有车想要更好一点，有了房则要豪华一些，被物质和金钱牵着鼻子走，寻来的是无穷的烦恼，失去的是人生的快乐，对健康无疑有一定影响。只有知足常乐，心态平和，这样才最有利于健康。一个人光有生理上的健康还不行，还必须心理上的健康，只有两者统一起来，才是真正的健康者。

“摒弃不健康的生活方式，也是保持自己健康的一个重要条件。”夏磊曾有相当一段时间不吃早餐，后来在父母的支持、帮助下，逐渐改掉了这个坏习惯。他说：早餐很重要，所提供营养要支撑一个人一天的工作与生活。长期饿肚子，会得胃病。

夏日需防治日光性皮炎

夏日明媚的阳光在给人们带来温暖的同时，有时也会带来烦恼。有一部分人晒了太阳之后，暴露部位的皮肤出现红斑、丘疹、风团样或水泡等皮疹，皮损部位有烧灼感、痒感或刺痛，我们称之为日光性皮炎，它是一种与日光相关的皮肤疾病，即通常所说的日晒伤。

日光性皮炎的发病原因有很多，并不只是通过阳光照射引起。除了阳光照射，食物、药物因素也可致日光性皮炎。如菠菜、油菜、芥菜、苋菜、芹菜、茄子、土豆、白菊花、白芷等食物或药物，食用后，这些食物、药物里面的感光性物质就会在体内积蓄，达到一定浓度时，人体裸露的面、手、足等部位的皮肤经过太阳光的直射即可导致代谢障碍而诱发皮炎。

中医治疗日光性皮炎有其独到的方法。对于局部红肿、小水泡轻度渗出者，取鲜蒲公英、鲜马齿苋各10克，冰片1克，捣烂外敷局部。也可用马齿苋、苦参各30克，甘草10克，水煎后冷湿敷患处，每次20—30分钟，每日1剂，每剂药可用3—5次，直至痊愈。

日光性皮炎的防护非常重要，对于正常的人群，建议经常参加户外锻炼，使皮肤产生黑色素，以增强皮肤对日光的耐受程度。但对日光敏感性较强的人，应尽量避免暴晒。外出时做好防护，如打伞、戴草帽、手套等。还可以外用一些避光剂，如反射性遮光剂，15%氧化锌软膏、5%二氧化钛乳剂、5%对氨基苯甲酸乳剂或酊剂等。于暴晒前20分钟涂抹在暴露部位的皮肤上。夏季（6—8月）每天的10—14点是日光中紫外线照射最为强烈的时间段，此时应尽量避开外出。一般而言，皮肤白和皮肤干燥的人比油性皮肤和皮肤黑的人对日光更敏感，此类人群更应多加注意。

中医治疗日光性皮炎有其独到的方法。对于局部红肿、小水泡轻度渗出者，取鲜蒲公英、鲜马齿苋各10克，冰片1克，捣烂外敷局部。也可用马齿苋、苦参各30克，甘草10克，水煎后冷湿敷患处，每次20—30分钟，每日1剂，每剂药可用3—5次，直至痊愈。

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(2018)第08—23—C420号 有效期至2019年8月22日

上海鍾書

新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

《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。

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，孩子上进心也欢



上海名师

耗时五年

倾力打造

畅销十年