

健康星闻



文/祝天泽 廖昌永的名字如今随着《我和我的祖国》家喻户晓。廖昌永也是目前活跃于世界歌剧舞台的极少数杰出的亚裔歌唱家之一。凡是举行的国家级大型文艺庆典，总有他的深情演唱，而且常常是压台戏。这位受多明戈推崇的中国歌唱家很谦虚：“艺无止境，自己还须努力，要不断前进。”

作为国内最有影响力的音乐家，廖昌永的成名之路并不顺利，其中蕴含了无数辛酸与眼

廖昌永：健康讲究恰到好处

泪。廖昌永出生在四川省成都市郫县一个平凡的农民家庭，廖昌永对美声初步的认识，大概便是来自于农村独有的大喇叭。那大喇叭里传出的歌声伴着田里耕作的声音一起流到了他幼小的心灵，仿佛一切都是那么的自然，一切都那么悄无声息。

如今功成名就，谈到健康，廖昌永讲起了一些艺人英年早逝的事情。廖昌永说：“梅艳芳患宫颈癌，如果早发现早治疗，是可以治愈的。柯受良如果当天少喝些酒，也许不会猝死。”廖昌永接着说，“有一项卫生部门的调查显示，中国人有60%处于亚健康状态，不容忽视啊！所以我在健康上遵循‘学会放弃，讲究合理’八个字，不断提高自己的健康水准，尽可能不要踏入亚健康的泥潭。”

学会放弃。自廖昌永在世界歌唱大赛上获奖成名后，世界各地邀请演出的电话与信函纷至沓来。面对这种情况，廖昌永采取“保国家、保重点”的做法，仅参加一些十分必要的演出，放弃了大量中小型商业演出。他说：“如果事无巨细都接受下来，自己的身体也会吃不消

的。有选择地参加一些活动与演出，与自己的健康状况相适应，才能长流水地坚持下去。”

讲究合理。廖昌永说：“健康这个东西，要讲究恰到好处，不能走极端。比如参加体育锻炼，不能量太大太过疲劳，也不能运动量太小不起作用；饮食上不能吃得太多太好，也不能缺乏营养；睡眠上，不能太贪睡，也不能睡眠不足；拿饮酒来说，少量喝些，有利于保护心血管，但过量饮酒，就会走向反面。总之掌握分

寸，合情合理最好，这样有利于健康，过了就不行。”

虽然演出和工作频繁，但廖昌永很注重休息，往往一睡就是十多个小时。他说：“睡眠是人类最好的保健医生，它能助人消除疲劳，提高人的免疫力，还具有解毒功能。”他平时喜欢看书、练毛笔字、喝绿茶，他认为绿茶含有茶多酚和多种营养物质，有抗衰老作用，常喝有益健康。

多吃汉堡容易“痴呆”

有一句谚语称“一天一个苹果，医生远离你”。有意思的是，澳大利亚国立大学老龄、健康和福利研究中心一名医学专家对此进行了改编：“一天多吃一个汉堡，脑子远离你。”——过多的能量摄入会导致脑萎缩，增加痴呆风险。

过去多项研究已经证明，Ⅱ型糖尿病会导致神经退化、认知障碍、痴呆，但这些联系通常在老年阶段发生。但最新研究表明，神经退化，神经元的功能丧失发生的时间要早得多，持续升高的空腹血糖与脑萎缩以及多个认知领域功能逐渐丧失、痴呆发展有关。

当今社会人们吃了太多不健康的食物，

尤其是快餐。我们要在点餐时控制一下自己，如果我们不这样做，将预计看到更多的超重和肥胖的人患严重疾病。

另一方面，我们防止大脑健康下降的努力往往太少、太迟，人们往往从50岁乃至60多岁开始注意到大脑问题风险，特别是痴呆症风险，这时想要“及时预防”已经失去了最好的时机。许多患有痴呆症和其他认知功能障碍症状(包括大脑萎缩)的人，一生中因吃太多不良食物和锻炼不够而增加了风险。因此，我们想要预防大脑疾病，最好的方法就是从从小就健康饮食，合理锻炼身体。

贪凉空调，不能太任性

空调固然能为炎炎夏日带来一丝凉气，可人的身体状态各异，可不能“自我放纵”、“想吹就吹”。

科学使用空调做到：26℃适宜、避免直吹。即使室外再炎热，室内的空调温度也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜温度为25-26℃，体弱者27-28℃，室内外温差最好不要超过8℃。

使用空调前注意：进屋10分钟后再開空

调。出了一身汗，回家马上打开空调猛吹空调？这是不对的，此时毛孔完全打开，还来不及闭合，容易让体温急剧下降，诱发感冒等病症。因此，从炎热的室外进入室内，应至少10分钟以后再开空调。

使用空调还应做到：隔一段时间开会儿窗。开空调会使室内空气变干，并且由于空气不流通，环境得不到改善，容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。

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

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。

上海名师 耗时五年 倾力打造 畅销十年