

健康达人 ⇨ ⇨

朱茵：体育、演艺两头挑



名。
朱茵是上海话剧艺术中心的国家一级演员，著名表演艺术家。她演出过数十部电影、电视剧和话剧，如《辣妹正传》《中国往事》《离婚律师》《小舍得》《丈母娘来了》《两个人世界》等。在二十世纪九十年代凭借一部《美国来的妻子》囊括了梅花、文华、金狮等一系列戏剧最高奖项。

朱茵特别喜欢体育运动，用她的话说：强健的体魄是工作的载体。“我之所以能在话剧与影视舞台上纵横驰骋，与有一个好的身体不无关系。”为了开展经常性的体育运动，她购置了踏步机、划水机等各种运动器材。她还练瑜伽，每天一次。她说：瑜伽通过拉筋，有畅通血

液，打通血脉，柔软全身肌肉的作用，对提高体质特别有效。她还请了一位私人教练教她打网球，“打网球对锻炼手臂与双腿力量，以及腰的功能很有帮助。”朱茵说：体育运动好，我每天花在体育运动上的时间为一小时。虽已退休我仍将坚持下去。

退休后朱茵仍醉心于在影视园地里耕耘，每年都要接拍几部戏，不是忙东就是忙西，很少有闲着的时候。她拍戏不怕吃苦。一次她到青岛参加主题为平民英雄的电视剧拍摄，不慎一脚踩空造成髌骨骨折，疼痛难忍。但此时离剧组杀青还有五天时间，为了不影响剧组拍摄，她咬牙每天由同事架着到现场拍摄，一直到结束。回到上海，在女儿陪同

下她赶紧去医院求医，经核磁共振检查，医生说：你再晚来一段时间，骨头都碎断了，病情更为严重。后来上了石膏，吃了一些药，经过一段时间休整才逐步康复。朱茵说：影视是我所爱，我迷它钻研它，为之付

出无怨无悔。拍戏很享受，很快乐，也很幸福。

朱茵认为：人挑担子，要一头锻炼，另一头工作，相辅相成，这样人生才走得远！

文/祝天泽 朱茵的家在徐汇区一幢漂亮的别墅，笔者去采访时，她正准备去澳门参加电视剧华鼎奖角逐，因为她饰演的电视剧《小舍得》长公主一角获得最佳配角奖提

关节晨僵 警惕类风湿关节炎

有没有过这样的体验，躺了一宿早晨起来，或者维持一个姿势时间久了，就感觉整个人被“定”住了，关节活动困难，慢慢才能缓过来。这种关节晨僵如果达到一定时间，很有可能是类风湿性关节炎作祟。

有啥具体表现？晨僵常表现为在清晨醒来后，感到受累关节及其四周肌肉发僵、活动不灵活、握不紧拳，甚至连扣衣扣、梳头、刷牙等都难以完成，需要慢慢活动后，这种僵硬紧绷感才得以减轻或缓解。晨僵不一定局限在手指、脚趾等关节，也可能发生在膝、肘、肩、颈、腰背等全身各个关节。

晨僵可能出现在单侧或双侧，也可能呈游走性，不固定在某一个关节，而是从一个关节转移到其他关节。

如何计算晨僵时间？晨僵时间的正确计算方法，应从病人清醒后出现僵硬感算起，到僵硬感开始减轻时为止，通常以分钟计算。

我们的身体为什么会晨僵？在睡眠或活动减少时，受累关节周

围组织渗液或充血水肿，引起关节周围肌肉组织紧张，而使关节肿痛或僵硬不适。晨僵的发生还可能与肾上腺皮质激素分泌延缓、关节滑液黏稠度增高等因素有关。

超半个小时的晨僵 需警惕类风湿关节炎。类风湿关节炎病人在早期、急性期或病情活动期均有晨僵出现，持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。

严重病人在醒着的时候可“全天”持续不止，尽管这种持续的晨僵感严格地说已大大地超出晨僵的范围；病情好转时，晨僵时间缩短或减轻，病情缓解时可完全消失。晨僵是观察和判定病情轻重的重要指标之一。一般晨僵时间超过30分钟需警惕类风湿关节炎。

当然，晨僵虽然可能是类风湿关节炎的早期信号，但出现晨僵不一定是疾病。因为晨僵还有生理性与病理性之分，生理性的晨僵应与病理性的区别开来。

田小兰

牙周病或增加心脏病和精神疾病风险

近日，英国一项研究表明，一个人如果有牙周病，会增加心血管病和抑郁、焦虑等精神疾病发生的风险。

这项研究对6.4万名有牙周病和25万名无牙周病居民平均随访了3年。结果发现，与无牙周病的人相比，有牙周病者在这平均3年里：增加37%的精神疾病(如抑郁、焦虑和严重的精神疾病)风险；增加33%的自身免疫性疾病(如关节炎、1型糖尿病、银屑病)风险；增加了18%的心血管疾病(如心力衰竭、脑卒中、血管性痴呆)风险；增加7%的心脏

代谢紊乱(如高血压、2型糖尿病)风险，其中得糖尿病的风险更是增加了26%。

研究者指出，口腔健康差在全球很普遍，而口腔健康状况差会不同程度影响生活质量，值得注意的是，当前公众对口腔健康差与诸多慢病之间的关系，尤其是精神疾病间的关系知之甚少。

鉴于当前非传染性慢性疾病的蔓延，研究者表示，这项研究的重要意义之一就是需要牙科与其他专业医务人员进行有效沟通，以使得患者获得包括口腔及更广泛健康的有

效治疗计划，全面提高整体健康状况，降低未来患病风险。

此外，这项研究也强调了定期看牙医的重要性，以预防和早期治疗牙周病。口腔健康不保，全身健康就有风险。中国前瞻性慢病研究对近50万国人的最新分析也证实，拿起牙刷很重要！经常不刷牙，会增加血管疾病、癌症和死亡风险。

所以，认真刷牙吧，记住每天至少要刷牙2次，晚上睡前刷牙更重要！还要记住饭后漱口。

卢芳

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪

主编

中国动物小说



安徽少儿出版社名家力作，钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作，引导学生懂得敬畏生命，与自然和谐相处。有品质、有颜值、有内容；融合故事性、趣味性、知识性的一套品藏书系。



《独角斗牛》
一心只想种田的独角斗牛，舍身救虎的警犬，与刺猬相依为命的山鸡……



《海豚传奇》
向往大海的孤单海豚，望子成狼的铁血狼母，辽阔草原上奔腾的野马……



《风雪狼王》
傲立风雪中的忧伤狼王，洁白如雪的遍野丹顶鹤，聪明勇敢的野兔……



《拯救雪豹》
困兽犹斗的倔强雪豹，舔犊情深的虎爸虎妈，回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃，名篇集结。



《消失的狼群》
知恩图报的虎女蒲公英，悲壮而不乏睿智的高山红狼，不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……



《绝境熊王》
绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……

沈石溪 原名沈一鸣，1952年生于上海，祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主，深受青少年喜爱，被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选中小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。