



■ 健康达人 ⇨ ⇨

郭凯敏：坚持练瑜伽 27 年

文/祝天泽 优秀的影视、舞台表演艺术工作者郭凯敏与笔者是光明中学的校友，他是1976届毕业生，笔者是1966届毕业生。近日，两人

有缘在静安寺一家茶室相聚，相谈甚欢。谈到学校的培养，他说：光明中学是一所老校、名校，具有深厚的文化底蕴，我们深受其感染与影响，后来我们很多人事业有成，与一批优秀教师的引领与传承不无关系。郭凯敏毕业于北京电影学院专修班，参演过30多部影视剧，导演过话剧。1979年，他与张瑜主演的电影《庐山恋》风靡大江南北，红极一时，成为广大青年人的偶像，知名度很高。

郭凯敏很重视养生。他从1995年起做瑜伽，每天半个小时，坚持了27年，其间从未中断过。郭凯敏说，“瑜伽是一种身与心都得到锻炼的好方法，对增强体质极有帮助。这些年来我一直在影视圈打拼，良好的体魄支撑着我的演艺之路，这与我坚持做瑜伽不无关系。”在饮食上郭凯敏以素为主，但并不排斥肉类与蔬菜的摄入。他口味讲究清淡，每餐不过饱。郭凯敏说：饮食全荤或全素都不好，都会影

响健康。因此我们在保证每日摄入足量的蛋白质、碳水化合物和微量元素的情况下，要适当节食。谈到心理健康，郭凯敏说，人的愤怒、忧郁、焦虑等情绪势必会影响健康。有人认为心态对健康的影响占三分之一，我认为占到百分之九十九。生气会生百病，严重的生气会造成脑血栓甚至致死。三国时诸葛亮“三气”周瑜致使他吐血而死，可见生气严重的危害性，此问题千万不可小看。人生潮起潮落，曲曲

折，人要作好充分的思想准备，做到宠辱不惊。有人提倡把生活安排得充实丰富些，开心每一天，让快乐永远陪伴自己，这是很有道理的。最后郭凯敏说，而今我们已进入了一个老年社会，60岁以上老年人越来越多。党、政府和社会为老年人养老创造了各种优越的环境与条件，老年人一定要珍惜现有的条件，做到老有所乐老有所为，积极保养好自己的身体，使更多的人进入鲐背、人瑞之年。

元宵节过完了，冬奥会也看完了，咱们看看是谁吃胖了？上秤一看，许多人难免惊呼一声，不过呢，现在补救还来得及。怎样兼顾美食和身材呢？

第一招：主攻三餐，控制零食。如果用餐时已经吃饱，就没必要再吃很多零食了。三餐主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱，并不会令人快速发胖，多吃零食才是更大的麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料，体积小，热能密度高，而且营养价值低，长上身的都是松软肥肉。

第二招：餐前垫饥，放慢进食。有研究表明，在用餐前半小时吃少量食物，如一个水果、半杯酸奶、一杯豆浆或牛奶等，能有效降低正餐时的食欲，避免饮食过量。如果自己是实在控制不住筷子的人，可以考虑采取这个方法。细嚼慢咽更能体会到食物的美味，又避免饮食过量。

第三招：多挑骨刺，增加蔬菜。尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物。比如需要啃的鸭头啊，需要挑刺的鱼尾啊，需要去壳的虾蟹啊，多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜，少吃些“硬菜”，就不容易吃过量了。第四招：主食清淡，减少煎炸。食物热量很大一部分是来自于煎炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷，以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等，既含淀粉又含大量油脂，是经典的高热量食物。这些食物每天不要超过一款为好，吃时也要选最小份。煎炸和油腻的菜肴也少吃点。这样，饭菜的热量就不至于爆棚了。第五招：避免饮料，换成淡

茶。除了饭菜的热量之外，还有很大一部分热量来自于用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少喝酒就好，其实甜饮料的热量也是相当可观的。一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含有约80-100千卡的热量。那些乳白色的“奶汤”和表面漂着油的汤，含脂肪的量也不少。如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品，这些热量就省下来了。第六招：早餐清淡，喝粥吃菜。午餐和晚餐如果餐食太丰富，又不能不吃，那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥，吃点蔬菜水果，降低脂肪和蛋白质食物的摄入量，让胃肠和肝胆得到喘息的机会。

第七招：多做家务，增加步数。保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了，那就得增加体力活动，把多吃热量消耗掉。即便坚持不了去健身房，可以走路、跑步、做操，还可以做家务、扔垃圾、取快递，或者带孩子玩、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪个都能增加热量消耗。第八招：适度断食，及时休息。如果真的吃多了，可以挑比较轻松自由的日子，做一个轻断食，只吃其他日子四分之一的热量。比如说，三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天，因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。以上八招，总有几招适合您。肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等的发生，很多是因为饮食不当而引起的，如

果真能有健康饮食的意识，遵循以上忠告，这些事情就不会发生了。对于多数日常饮食节制的健康年轻人来说，过年期间在饮食上略有放松也不用担心。比如说，就算吃两次甜食、吃几次油炸大菜，但仅限于节日期间的几天，并不会一下子胖几斤。其他时间健康饮食、坚持运动就够啦。

范志红

推荐几个养胃消食的按摩法：

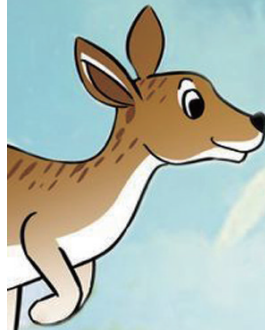
1.揉内关：内关穴位于手腕内侧，距离手腕横纹约三横指处，用拇指揉按，定位转圈36次，两手交替进行。2.揉足三里：足三里穴位于外膝眼下三寸，胫骨外侧约1横指处。以两手拇指端部点按足三里穴36次。3.按摩腹部：两手交叉，以肚脐为中心揉按腹部，顺时针36圈。

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 Shenshixi 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，与刺猪相依为命的山鸡……

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

《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，舐犊情深的虎爸虎妈，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。