

健康星闻



文/祝天泽 年已55岁的著名歌唱家李玲玉还被冠以“如花似玉的女人”。她长得漂亮,身材也好,没

李玲玉：年过半百依然如花似玉

有高血压,身体各项指标都合格。这种健康的身体是如何打造出来的呢?当笔者提到这一问题时,快人快语的李玲玉说:良好的生活习惯和生活方式使我走在健康路上。

李玲玉是上海人。她早年学唱越剧,曾在《红楼梦》中饰演贾宝玉。后考入东方歌舞团,专唱东南亚和日本歌曲。她歌喉甜美,魅力四射,灌制的磁带《甜甜甜》《甜甜皇后》《甜妹子》,演唱的歌曲《沈阳啊沈阳我的故乡》《你潇洒我漂亮》,每张专辑销量都在百万以上。作品曾获金唱片奖。她还进入影视圈,先后在《西游记》《孝庄秘史》等影视剧中饰演角色,并演唱主题曲。

“体育锻炼是健康的第一要素。”李玲玉家的附近有个公园,每

天早上起来后她都要沿着公园的外围道上走上几圈,直至出一身汗。几年来她一直坚持这样做。

李玲玉认为睡觉对人的健康至关重要,“不仅关系到排毒,消除疲劳,增强自身抵抗力,更关系到自己美好的容貌与匀称的身材。”她一般晚上十时左右就上床睡觉,早上六时起床。到了床上,少则五六分钟,多则二十分钟就能入睡,睡眠质量较高。

在饮食上,她喜欢吃面食,认为面食易消化吸收,对肠胃有好处。她特别爱吃一种沙拉,这种沙拉由切片的黄瓜、洋葱、西红柿组成,再加上香油、糖和醋。“这种混合蔬菜,有降血压、降血脂、降血糖的多重作用。”她还喜欢吃鱼,特别喜欢清蒸烧鱼。鱼中有一种卵磷脂,可增强记忆力,防止老年痴呆症。鱼还有软化血管的作用。

每天早上起床后,李玲玉会空腹喝一杯开水。“一个晚上睡下来,血黏度很高,白开水下去有稀释作用,并能促进新陈代谢。”平时她喜欢喝绿茶和咖啡,晚饭时则喝一杯红酒。

好的心态也十分重要。李玲玉认为,心态是健康的总开关。“一个人压力太大,想的事情太多,顾虑重

重,势必影响健康。”“最好的办法是,甩掉一切精神包袱,轻装前进。不要斤斤计较于小事,要宽宏大量。”

“古人曾经说过:健康不在天,而在人。实行健康的生活方式,是实现长寿的最主要条件。只有按此要求去做,健康才有切实的保障”,李玲玉说。

养生先养脚 祛除寒湿百病消

刚刚过去的夏季暑湿之气较重,湿气易滞留在脾胃和经络,让人出现精神不振、四肢乏力、胃口不佳等症状。加上暑期多汗,现代生活中人造冷气遍地,所以又易感受寒湿。

很多人都非常注重祛湿,但症状反反复复,其中一个很重要的原因就是疏忽了寒气的危害!寒气进入人体后,很难自行排出体外,会沉积在体内,蓄势待发!

百病从寒起,寒从脚下生,脚是人体各部位中离心脏最远的地方,血液流经的路程最长,加上地心引力的影响,血液回流时就特别费劲。湿气不除百病生,如果脚部受凉,就会全身寒冷,让湿气有机可趁,机体抵抗力就会下降,疾病也会乘虚而入。

想要祛除湿寒,最简单的方法就是泡脚。足底聚集着各种人体重要穴位,每天泡泡脚,将身体里淤积的湿寒祛除,还能促进血液循环,排出毒素,对身体有着非常大的好处。

泡脚祛湿寒养身体,在我国已有数千年历史,早在《黄帝内经》就

有记载:寒气升,泡脚驱寒,消百病。就连清朝寿命最长的乾隆也是坚持“晨起三百步,晚间一盆汤”。养生长寿之道,都在这盆“汤”里了。

睡前泡脚,胜过吃补药。一般来说,每晚一次足浴即可达到保健目的,用40℃左右温水浸泡双脚(水淹没踝关节处),每次浸泡20~30分钟(其间可加热水保持水温),泡后皮肤呈微红色为好,同时可用手按摩足趾和脚掌心。

经常手脚冰凉、痛经的人,坚持泡脚,可以驱寒祛湿、改善气血、缓解痛经。

家里有老人风湿骨痛、关节痛的,每天泡个脚,可以缓解关节炎、老寒腿、神经发麻等状况。

平时气虚、体寒的人,泡脚能预防感冒,缓解感冒症状。因为泡脚能加快新陈代谢,所以坚持泡,还有瘦身的效果。

特别提醒:风热感冒、高血压患者的人群不宜用高温长时间泡脚;静脉炎、糖尿病患者、足部有伤口者也不宜泡脚。

吃大闸蟹要注意哪些问题?

秋风起,螃蟹肥,又到一年吃蟹时。螃蟹营养价值高,但吃法不当,也会损害人体健康。究竟怎么吃才健康?

螃蟹怎么吃才安全?蟹长期以水生生物、水草、腐败物为食物,在加工、吃的过程中,要记得去掉螃蟹的鳃、胃、肠、心这些部位,并要煮熟、煮透。上述部位是螃蟹呼吸、排泄的器官,藏有污垢、细菌等,所以一定要清除干净。另外,蟹死亡后体内的组氨酸分解一种叫“组胺”等有害物质,且死亡时间越长,组胺产生越多,所以,买蟹时要注意选择,尽

量避免死蟹,隔夜煮熟的蟹也要注意在冰箱低温保存。

螃蟹不宜和如下这些食物搭配。1.柿子:吃了螃蟹就不要吃柿子,这是为什么?原因是蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量的鞣酸较多,这两样物质会互相发生反应,使消化酶的活性下降,消化功能较弱或胃肠道较敏感的人混合吃,量多的话有可能会造成一些胃肠道的不适如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

2.浓茶:中国人喜欢喝茶,吃油腻食物往往喜欢喝点茶清肠胃,然而专家却提醒,吃螃蟹前后一般不

建议大量喝浓茶。道理与吃柿子相似,浓茶含有较多鞣酸,消化功能较弱或胃肠道较敏感的人不宜同吃,以免引起肠胃不适。

3.梨:梨为凉性食物,与寒性的螃蟹同食,对消化功能正常的人来说可能问题不大,但脾胃虚寒、消化不良者这样吃会损伤脾胃,引起肠胃不适,尤其要注意。

4.雪糕、冷饮:同上面的理由一样,螃蟹性味寒凉,再吃冷冰冰的食物,更容易导致胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等不适。

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,孩子进步心也欢



上海名师

耗时五年

倾力打造

畅销十年