

健康新闻

彭玉:中国荧屏第一老太



文/祝天泽 著名影视演员彭玉已81岁高龄,她依然活跃在荧屏上,不是演妈妈,就是演外婆,演技精湛,塑造的形象栩栩如生,许多人称赞她是“中国荧屏第一老太”“影视界的常青树”。老人非常开朗、乐观,生活充满了朝气

和活力。在家里呆着的时候,年轻人喜欢的卡拉OK、跳交谊舞、玩手机,她样样都会,有人说:彭老比年轻人的心态还年轻!

彭玉1934年出生在哈尔滨一个铁路工人家庭。在师范学校读书时,彭玉是班上的文艺委员,

经常自编自导自演,但遭到父亲的强烈反对,被狠狠踹了一脚。后来她经常瞒着家人到业余剧团演戏,由于技艺娴熟,被招收进哈尔滨话剧团成了正式演员。29岁时她在谢铁骕导演的电影《千万不要忘记》中饰演姚母而一举成名。近20年来她参演了几十部电影、电视剧,如《月圆今宵》、《东北一家人》、《瞧这一家子》、《空镜子》、《浪漫的事》、《候车大厅》、《花好月圆》、《追着幸福跑》、《我和老妈一起嫁》、《谁来伺候妈》等,荣获第五届上海国际电影节“金爵奖”最佳女主角、第二十一届中国电影金鸡奖最佳女配角奖等奖项。

彭玉的第一任丈夫赵文欣是同剧团的话剧演员,因参演话剧《夜幕下的哈尔滨》而获过大奖。1988年,正当彭玉演艺事业处于巅峰之时,丈夫因脑溢血病倒了。自从丈夫倒下后,彭玉提前办了退休手续,日夜守候在丈夫身边。丈夫在病床上躺了8年,彭玉回绝了所有的片约邀请,没有接拍一部戏。有人让她衡量一下比重,彭玉说:“我衡量什么啊,我丈夫是唯一的,只有他活着,我这个家才是完整的家,所以别的我什么都不考虑,我就要丈夫。”那时候,彭玉每天去晨练都要买一束鲜花回来放在丈夫的床头。没事的时候,她就一边弹钢琴一边唱周华

健的《花心》或民歌《星星索》给丈夫听。每天烹制可口的菜肴端到丈夫面前……这样的精心照料仍没有挽回他的生命,8年后赵文欣悄悄地走了。

彭玉的第二任丈夫陈久荣曾担任过沈阳医学院院长,是位医学专家。有时彭玉到外地拍戏,他就跟随在旁,成了彭玉的保健医生。彭玉身体不舒服,陈老马上给她诊断,说要开什么药,后来到医院看病,果然不错。彭玉肩背有点酸痛,陈老便帮她捏捏弄弄,很快就恢复了。平时陈老还针对演员“金爵奖”最佳女主角、第二十一届中国电影金鸡奖最佳女配角奖等奖项。

彭玉每天的生活很有规律,早上定时起床,早餐后与丈夫一起去市场买菜,午餐后稍打一会儿盹。白天老伴写书看报,彭玉则喜欢看电视剧。晚饭后两位老人手挽着手,到小区附近走上几圈。彭玉和陈久荣虽是后来走到一起的,但他们的感情一点都没有打折扣。双方虽然性格各异,难免会产生矛盾,但他们都懂得宽容和忍让,不把自己意志强加给对方。有时夫妻分居两地,他们每天都要通两次电话,常常有讲不完的话。他们的温馨关系令人称羡。彭玉说:我的两段婚姻都是很幸福的,这可能是老天爷的有意安排!

吃西瓜能降血压么 专家:单纯靠吃瓜降压不可取

对于习惯了吃药的不少高血压病患者来说,最近一条微信似乎让他们看到了不吃药也能降压的希望,这条名为《吃西瓜降血压,靠谱!》的微信称,一项最新研究指出,吃西瓜可以明显降低肥胖及超重者在静息状态及低温环境下的血压,因为西瓜中含抗高血压成分瓜氨酸。这是真的吗?

西瓜萃取物降压 不代表光吃西瓜就能降压

专家介绍,“吃西瓜能降压”的说法不完全正确,这是对科研成果的一种误读。实际上,这个消息的确来源于美国佛罗里达州立大学的科学家在《美国高血压杂志》发表的文章,但是原话是肥胖及超重人士“在服用西瓜萃取物后,动脉及心脏血压都降低了。”不少读者都注意到了“西瓜”和“降压”这两个关键词,却忽视了另一个关键词“萃取物”。仅仅依靠吃西瓜并不能吃到这种萃取物。

西瓜食疗有助降压 但不能以偏概全

中医认为西瓜有助于消暑利尿,中医在古代没有“降血压”这个名词,但是现代医学发现利尿与降压是有密切关系的。那么是不是说吃西瓜利尿能降压,所以大家应该吃西瓜降压就行了呢?倪正给出了否定的答案:中医将食物的性状大致分为三类:寒凉、温和和温热。西瓜属于寒凉食物,如果是阳虚型的高血压患者,显然吃这种寒凉类的水果是不合适的。而且西瓜适量食用能利尿,但是过量食用却有驻湿的副作用,对于痰湿型的高血压病患者也不适宜多吃西瓜,更不能靠吃西瓜来降压。而且西瓜含糖量很高,不适合合并糖尿病的高血压患者食用。

骨质疏松治疗 患者可多到水里走

骨质疏松是老年人的常见病,不经意间的一个滑倒就可能造成老人骨折。骨质疏松有什么治疗方法呢?下面,我们一起来了解。

骨质疏松患者可多到水里走。游泳和水上有氧运动,尤其是在水里走路效果最好,对骨质疏松严重和处于骨折后恢复期的人来说最为适合。

如果已经患有骨质疏松症,那就不适合再进行跳高、跑步、向前弯腰、扭腰、触摸脚趾、仰卧起坐等动作了。因为以上的这些动作会增加骨质的磨损程度,加重骨质疏松。

骨质疏松的饮食诀窍

骨质疏松患者在饮食方面也是特别要注意的,那么骨质疏松的饮食要注意什么呢?

专家建议多食豆类及豆制品、面筋、大米、花生等食物;肉、蛋、奶可食用牛奶、鱼类、虾

蟹、青鱼、鸡蛋、红肉、虾米等;蔬菜可选择油菜、胡萝卜、青椒、西红柿、西兰花、黄瓜、西芹等;水果以苹果、香蕉、猕猴桃、橘子等为主。

饮食应注意不能吃得过咸、不能多吃糖,多吃糖会影响钙质的吸收,间接地导致骨质疏松症;要注意适量摄入蛋白质,但不能过多摄入蛋白质,根据实验发现,妇女每日摄取65克蛋白质,若增加50%,也就是每日摄取98克蛋白质,则每日增加26克钙的流失;不宜喝咖啡以及不能长期饮浓茶,另外不宜用各种利尿药,抗癫痫药、甲状腺旁素、可的松一类药物。

骨质疏松有哪些预防保健法呢?

1、预防骨质疏松适当服用钙剂和维生素D;联合用药效果较好。维生素D是钙离子被骨髓吸收的载体,使人体对钙离子吸收能成倍

增加,吸收更好。

2、预防骨质疏松不要食用被污染的食物,如被污染的水,农作物,家禽鱼蛋等,要吃一些绿色有机食品,要防止病从口入。

3、运动可促进人体的新陈代谢,进行户外运动以及接受适量的日光照射,都有利于钙的吸收。运动中肌肉收缩、直接作用于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度。因此,适当运动对预防骨质疏松亦是有益处的。

4、吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,喝浓咖啡能增加尿钙排泄,影响身体对钙的吸收,摄入过多的盐以及蛋白质过量亦会增加钙流失。日常生活中预防骨质疏松应该避免形成上述不良习惯。

5、控制饮食结构,预防骨质疏松还要避免酸性物质摄入过量,加剧酸性体质。

久坐像吸烟一样危险:记忆力变差 更年期提前

人人都知道吸烟伤身,犹如健康杀手,但可能很多人还没意识到,久坐危害不亚于吸烟,甚至有赶超之势。澳大利亚昆士兰大学也有研究发现,久坐1小时的危害约等于抽两根烟,减寿22分钟。英国《每日邮报》5月8日撰文再次强调,“久坐病”已经成为英国成人排名第4的死因。

损伤脊椎并不是久坐带来的唯一伤害,它对健康的影响是多方面的。比如,久坐不动的人容易肥胖,而肥胖将会带来“三高”等诸多疾病风险。此外,久坐不动还有以下危害:

心脑血管疾病增加:血液循环减慢,心脏工作量减少,久之会使心脏机能衰退,引起心肌萎缩、动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病;消化不良食欲不振:久坐会使胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,进而出现食欲不振、消化不良及十二指肠溃疡等。消化问题还可能引起便秘、痔疮、结肠癌的患病风险增加;脑供血慢性变差:血液循环减缓,会导致大脑供血不足,脑供氧和营养物质减少,损伤大脑;也可引起人体乏力、失眠、记忆力减退,增加患认知障碍症的可能性;肌肉松软无力:中医素有“久坐伤肉”之说,这里的“肉”就是指肌肉。运动可以使气血运行通畅,温养肌肉,所以经常运动的人一般肌肉都比较发达。反之,久坐的人因为

气血运行不畅,就会导致肌肉松弛无力,甚至出现僵硬、酸痛、萎缩等问题;免疫力低下:久坐不动导致免疫细胞能力低下,抗病能力下降,容易患上各种疾病;男性更年期提前:久坐不动的男性因缺乏锻炼的机会,容易出现将军肚。久坐压迫前列腺和睾丸,影响局部血液循环,容易导致性功能障碍。久坐不动,还会引发压抑、无精打采、哈欠连天等表现。

专家认为,那些一整天都需要坐着办公的人,即便每天抽出一段时间锻炼,也仍然面临健康风险。因为长期不动会使肌肉中的酶发生改变,并由此引起血糖升高等问题。这种影响几乎是立刻发生的,所以等到一天结束后再做一次锻炼,并不能起到万全的保护作用。防久坐伤害,最简单的方式应该是持续坐着的时间最好不要超过30分钟,即便是去接杯水都可以。坐着时,建议保持正确的姿势:背部挺直,肩膀自然下垂,肘部放松,置于身体两侧。臀部应该能接触到椅背,少跷二郎腿。键盘要在你的正前方,鼠标在键盘一侧,电话不要离人太远,最好一伸手就能够到。在使用键盘鼠标时,尽可能保持手腕平直,肩部放松。

除避免连续、过久坐着外,多做锻炼也是十分必要的,特别是拉伸筋骨的动作。有专家推荐了一些减轻久坐伤害的“简易操”,可以每

天做做。

1.活动手掌。坐直,双手合掌互推,保持这一动作5秒后放松,至少做4次;掰手,左臂向前伸直,掌心向上,用右手抓左手手指,慢慢向前掰10次,然后换另一侧;握拳,先握紧拳头,然后伸展手指,再握紧。

2.伸展肩膀。耸肩,单侧肩膀尽量向上抬高,保持5秒,然后放松,重复10次,两侧交替进行;抬臂,双臂向后,十指紧扣。尽量抬高双臂,保持10秒,然后放松,反复练习5至10次。

3.转腰。坐在椅子上,身体转向一侧,慢慢呼气,保持10秒,回到原位,然后再向另一侧转动身体。

4.练大腿肌肉。抬起一条腿,直至腿部发酸,再换另一条腿;半蹲,双脚距离与肩同宽,收紧小腹,大腿往下坐。

5.踮脚。双足并拢着地,用力踮起脚尖,然后放松,重复20~30次。久坐的人,最好每坐1小时就做1次踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

6.全身放松。贴墙站,后脚跟离墙一拳远,肩胛骨往后夹,收下巴,腹肌用力向后缩,尽量使腰部与墙没有空隙,伸展前胸,放松紧绷的肩膀;睡前和起床后,可以在床上趴一会,这一动作有助于被动伸展全天紧张的躯干。

夏季养生勿冲凉水澡

春夏秋冬四季轮回,心肝脾肺各有其所,烈日炎炎的夏季,养生有什么讲究呢?

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。阳气外发,伏阴在内。大暑以后,天暑地湿,暑湿之气交蒸,出现了一个湿热熏蒸的局面。要做好以下几个方面:

作息有规律:《黄帝内经》提出了夏季基本养生的原则:夜卧早起,即晚睡早起,把储备的能量消耗掉,调整好自己的生物钟。最佳入睡时间是22:00—23:00;最佳起床时间是5:30—6:30。适当午睡(1小时)促进身体健康。

不要凉水冲脚:炎炎夏日,一些人喜欢用凉水冲脚,其实这种做法是不可取的。那是因为脚上的感觉神经末梢受凉水刺激后,会引起正常运转的血管舒张功能失调,从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。

贪凉有道,别让寒气伤了你的肺气:夏季使用空调,要注意:空调房间的最佳温度为25~27℃;从空调环境进入高温环境时,不能骤冷骤热,室内外温差不要超过5℃;每隔2小时要通风换气;有些病人不宜长期呆在空调房内,否则易患“空调病”。

风扇虽好,也不可多吹。要注意:身体出汗较多时,不宜马上直接对着风扇吹;睡觉时避免将风扇直接吹向头部,最好风扇摇摆并将风速调到低档。

饮食合理,喝白开水更健康:夏季最佳的调味品是食醋;最佳蔬菜是苦味菜;最佳汤肴是番茄汤;最佳肉食是鸭肉;最佳饮料是热茶

选择适合自己的运动,循序渐进,持之以恒;散步是最好的运动。抬头挺胸,双腿放松,交替前进,两臂摆动,呼吸有节奏。每天散步一到二次,每次20—40分钟。没事的时候掂掂脚尖,加强下肢血液的循环;有益人的心脏、心血管健康;能锻炼小腿肌肉和脚踝;防止静脉曲张;增强踝关节的稳定。