

■ 健康星闻 ⇨⇨⇨

刘雁西：填词是一项很好的健身运动



文/祝天泽 年轻时喜欢看电影、电视剧,在影视剧的演职人员表上,常可以看到“作曲刘雁西”字样,于是牢牢记住了这位高产的女作曲家名字。

生于1943年的刘雁西是上海人,就读于上海音乐学院附中,后直升上音作曲系,历经五年学习,较全面地掌握了谱曲技能,毕业后在上影厂当了一名作曲。她努力工作,奋发有为,为80余部电影、220余部电视剧作过曲,比较有名影视剧有《生死抉择》、《涉外保姆》、《紫藤花园》、《大桥下面》、《泉水叮咚》、《故事2000》、《男人难当》、《迷路》、《上有老》等。还为5部话剧和250余部广告片制作过音乐。

快走是刘雁西平时最主要的锻炼方式,这是她从年轻时受姊姊影响养成的一个习惯。同样在一起走路,她步速特别快。每天要走五千步至一万步。常年的走路练就了良好体魄,因此70余岁的她烧菜做饭,料理家务,样样都拿得起。

退休后的刘雁西身体一直很好,几次体检均未发现有什么疾病。凭借着良好体质,她积极发挥余热,每年都要为影视剧组作一些曲子。作为兼职教授,她还在几所大学开设了电影音乐课。她讲课摆脱陈旧的填鸭式做法,以启发为主,增加互动性,大大活跃了课堂气氛。一些90后的学子普遍反映:“刘老师讲课生动活泼,使我们知识

学得快,掌握得牢固。”刘雁西说:人的兴趣爱好不能丢,它给我晚年生活带来了乐趣,使我老有所为,老有所乐,生活过得充实而有意义。

填词游戏也是她的一项所爱。每隔一段时间她都会到固定商店购来填词游戏材料,内容涵盖唐诗宋词和各类历史人文知识,往往一钻进去就是几个小时。她不仅自己玩,还拉着她的好友一起玩,越玩知识越丰富,越玩越着迷。刘雁西颇有体会地说:填词是一项很好健身活动,能锻炼脑力,活跃思维,增强记忆力。根据“用进废退”的原理,常玩这种游戏,能推迟脑细胞衰老进程,不会得老年痴呆症。

爱好聚会,也是刘雁西生活的一部分。每年有个“五姑娘”聚会,她是必定要去的。这“五姑娘”实际上都已70多岁,她们分别是编剧、作家和记者,志同道合,情趣相投。年年聚会,十多年来从未停止过。另一档是上影厂好友的聚会。刘雁西常说:人生离不开朋友,常与朋友在一起,可以扩大视野,排除内心的烦恼与忧愁,增进心理的愉悦感,聚会实在是一项有益身心健康的活动。

在饮食上,刘雁西爱吃鱼,爱吃绿色蔬菜,但不偏食,什么都吃一点。她还爱吃水果,每日早上、中午各一次。她说:不忌口,不偏食,才能确保体内营养比较全面。

加湿器使用不当 有患“加湿性肺炎”危险

秋冬季气候干燥,使用加湿器的人多起来。每年这个季节,湖北武汉各大医院都会接诊不少因加湿器使用不当而患上呼吸道疾病的患者。专家提醒,这类因加湿器使用不当而造成的呼吸道疾病统称为“加湿性肺炎”,公众应科学使用加湿器,谨防“加湿性肺炎”。

入秋以来,武汉的林女士每天下班一回家就打开加湿器,并把窗子关得严严实实,直到第二天出门。一周前,林女士出现咳嗽、胸闷等症状,后又出现发热、咽喉肿痛。

日前,她在武汉市中心医院后湖院区被诊断为“真菌性肺炎”,是“加湿性肺炎”的一种。据医生介绍,“加湿性肺炎”包括因不当使用加湿器造成的一系列呼吸道系统疾病,包括上呼吸道感染、支气管炎、哮喘等。专家说,秋冬季节人体上呼吸道菌群本来就比夏天多,这些菌群进入肺部易造成肺炎。不当使用加湿器,空气中湿度过大,呼吸道抵抗力下降,更易滋生细菌引发感染。

医生建议,为防止细菌滋生,加湿器应每天换水,每周清洗一次;最好使用凉开水或纯净水,因自来水中矿物质多,经加湿器雾化后,微小矿物质颗粒会飘入空中,进入肺部可能引发肺炎;加湿器不宜一直使用,最好早中晚各开半小时,避免“湿”过头。

什么时候喝牛奶最好

《中国居民膳食指南》指出,常吃奶类、豆类或其制品。奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量也较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源。我国居民膳食提供的钙质普遍偏低,平均只达到推荐供给量的一半左右。大量的研究工作表明,给儿童、青少年补钙可以提高其骨密度,从而延缓其发生骨质疏松的速度。我国婴幼儿佝偻病的患者也较多,这和膳食钙不足可能有一定的联系。因此,应提倡居民每日摄入奶类制品。

每天奶类的摄入量该是多少?《中国居民膳食指南》指出,每天要吃相当于300克牛奶的乳制品。这大概差不多1.5杯牛奶(一次性纸杯)。当然,这只是一个平均值,并不意味着每天都必须这么多。有时候200克,有时候400克,完全没问题。值得注意的是,如果特别爱喝奶制品(牛奶、酸奶、奶粉、奶酪),觉得每天300克不够吃,那就少吃一点主食和肉,保持热量不超标,营养也平衡。

究竟什么时候喝好呢,其实任何时间都没问

题,不必刻意选择什么时间,强调每天摄入,比什么时间段摄入更重要,如果一定要分上下,早晨和晚上都是不错的选择。早餐喝一杯牛奶、一个鸡蛋、吃一点主食、一个水果,就是非常丰盛健康的早餐,另外鸡蛋中的维生素D还可以促进牛奶牛钙的吸收。

晚上睡前一杯牛奶也有好处,牛奶除了有促进睡眠的作用,关键是我们提倡每天饮奶主要是为了补充钙,奶中的钙吸收率最高,奶不与其它食物同食,减少了其它食物如膳食纤维等对钙吸收的影响。另外奶与钙制剂同服,牛奶中的维生素D还可促进钙吸收。

双十一，从平台大数据看全民健康意识

刚刚结束的双十一,各大品牌战绩累累。人们在抢购吃穿住行的同时,也把健康放到了头等重要的位置。十九大报告指出,“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志”。越来越多的人关注健康,重视健康。

数据显示,爱康国宾(以下简称爱康)作为健康行业第一家上市公司,在2017年天猫商城双十一医疗健康服务行业实现了“支付金额”、“访客数量”、“支付买家数”三个第一。双11当天10小时超越去年全天销售额,全天实现行业类目第一,蝉联6连冠!

除了天猫平台,京东商城开卖30分钟完成去年全天销售额,开卖1小时同比增长2260%,全网体检行业类目第一!微信商城单日订单件数超1000件!

数据如此之高,说明客户的认可程度已达到

了一定高度。爱康负责人表示:赢在品质,爱康一直在努力!客户第一,以质取信是爱康一直坚守的经营理念。在医疗健康领域,医疗品质不仅关系到每个人的身心健康和生命安全,也是每一家医疗机构实现长远发展的“生命线”!

在设备引进上,爱康不惜投入重金,引入高端先进的医疗影像设备,还制定出了自己的“GPRS”战略!主要设备均来自GE、飞利浦、罗氏、西门子等国际主流品牌,与国内三甲医院的配置相当!

在医护团队配置上,爱康的核心岗位要求由来自三甲医院副主任医师以上的专家坐镇,并牵手国内外知名医院专家,担任管理岗位!

在战略布局上,爱康立足健康体检,不断开拓齿科、门诊等多元化业务,旨在为客户提供专业、便利的一站式健康管理服务!



您评报 我送报

您的评价对我们很重要

东方城乡报“我爱看的栏目”推荐及2018年书报赠阅活动简介

新闻类			副刊类		
	一线调查			情事系列	
	走村镇·话三农			人物	
	沪郊表情			健康星闻	
	大参考			社区视觉	
	综合帮扶栏目			社区视点	

2018年本报“我爱看的栏目”读者推荐活动又开始了。

在左边候选栏目推荐表中您爱看的栏目的空格内打钩,新闻类推荐不超过3个,副刊类推荐不超过2个,并用正楷填写您的姓名、邮政编码、详细地址和联系电话,于2017年11月24日前寄到本报党政办公室(长宁区仙霞西路779号3号楼2楼,邮编200335)。

请在信封上粘贴右下角“评报赠阅”标识,前100位读者(以邮戳时间先后顺序为准)将获赠2018年全年《东方城乡报》一份。

姓 名 _____

邮 政 编 码 _____

详 细 地 址 _____

联 系 电 话 _____