

名人养生

演员张嘉译钟情高尔夫



在，张嘉译更深刻地体会到“只有更健康地生活，才能更好地工作”。其实，在打高尔夫之前，张嘉译最大的爱好是打麻将。为了早起打球，他要早早睡觉，晚上麻友们的邀请他都坚决拒绝。打高尔夫改变了他的生活，麻将瘾戒了，身体好了。张嘉译的腰不好，打球可以锻炼腰部，有益健康；他是个急脾气，而打高尔夫对他

绝对是个磨练性子的好方法。高尔夫最吸引张嘉译的是打球本身，球场上的他把骨子里的坚持淋漓尽致地表现出来。新手打球时总有不顺，尤其是遇到沙坑等情况，他总是不紧不慢，一杆一杆地打。别人可能一杆就过，他即便打3杆，也要攻克。他认为“打球特别能练人的心态，让人心境平缓。” 李琳/文

石家庄春满园野菜公司特约刊登

蒲公英的两种吃法



蒲公英，菊科多年生草本植物，广泛生于中、低海拔地区的山坡草地、路边、田野、河滩。蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分。性味甘，微苦，寒。归肝、胃经。有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。下面介绍蒲公英的两种吃法。

凉拌蒲公英

材料：蒲公英、辣椒油、香油、麻辣油、糖、味精、海鲜酱油。

做法：将新鲜的蒲公英去根，清洗干净，把水沥干，撒上盐，用手抓匀，放置15分钟左右，将腌制好的蒲公英用手把水挤干净，放入少许糖、味精、一两滴香油、麻辣油、辣椒油，海鲜酱油稍微多些，拌匀即可。

蒲公英蛋包饭

材料：米饭一碗、青豆20克、胡萝卜半根、鸡腿两只、蒲公英30克、鸡蛋两个、酱油、盐、番茄酱、胡椒粉适量。

做法：鸡腿去骨，把肉切成小丁。加上盐和胡椒粉腌制。胡萝卜去皮切成丁。蒲公英切成细丝。锅中加油，加入鸡肉炒散。加入胡萝卜和青豆翻炒。加入米饭炒散，加盐和酱油调味，拌入蒲公英丝。

鸡蛋打散，在锅中加油摊成蛋饼。将炒饭放入半边蛋饼上。将另一半蛋皮翻折盖在米饭上。吃时配上番茄酱即可。

陈弘毅/文

(请本文作者持本期报纸和本人身份证，到石家庄市中山路313号1810室，领取春满园野菜水饺店50元代金券。)

野菜水饺店诚招加盟伙伴
您有钱，开店加盟
您没钱，我们开店您经营
石家庄春满园野菜有限公司
0311-68032900

女性忽胖忽瘦要当心

美国一项最新研究显示，体重反复会让老年女性突发心源性猝死的风险增加35倍，冠心病死亡风险增加66%。

研究人员对15.8万名绝经后女性进行了长达11.4年的跟踪调查。研究之初，参与者们体重正常，根据研究过程中的体重变化情况，她们被分成体重稳定、平稳增重、减肥成功和体重反复四个类别。

研究发现，体重反复的女性突发心源性猝死、冠心病死亡的风险明显上升；体重稳定、减肥成功的女性，则发病风险未增加。 佳佳/文

秋干气燥吃石榴

秋天来临，石榴是应季水果，食用石榴有益健康。石榴可分为红粉皮石榴、玛瑙石榴和青皮石榴，口味有甜、酸甜、酸之分。石榴中含有较多的维生素及无机盐钙、铁和锌等。其中维生素C和维生素E都高于苹果和梨。红粉皮石榴含维生素C高，青

皮石榴含维生素E高。石榴性味温甘酸涩，有生津止渴、杀虫止痢的作用。石榴可直接食用，也可榨汁饮用。酸石榴对防治腹泻很有效，甜石榴可防治咽喉口渴，并可杀虫抑菌。因此，患口腔炎症及口腔黏膜溃疡者可每日用石榴汁含漱几次，能使症状

得到缓解。石榴皮含有苹果酸、石榴皮碱和鞣质等成分，石榴皮碱有驱虫作用，因此，肠炎、细菌性痢疾患者可用鲜石榴皮洗净加水煎服。但因其含有鞣质，刺激胃肠黏膜，易引起恶心呕吐，故有慢性胃炎的人不宜多喝。

赵玉山/文

维生素E 你服对了吗

由于维生素E功效多，导致日常滥用的现象屡见不鲜。那么，怎样才能做到合理使用维生素E呢？

1. 食补为主，药补为辅 含维生素E比较丰富的食物有谷类、小麦胚芽、南瓜、绿叶蔬菜、蛋黄、坚果类、肉及乳制

品等。
2. 不同的人群用量不同 成人一般用量每次10~100毫克，每日2~3次；儿童一般每日1毫克；早产儿每日15~20毫克。

3. 饭后服用吸收充分 维生素E在胃里有油脂时吃容

易吸收，因此宜饭后服用。

4. 谨记“是药三分毒” 维生素E在一般剂量用药的情况下，不良反应少见，但若长期大剂量服用，会引起血中胆固醇和甘油三酯水平升高、血压升高、头痛、头晕、眩晕。

伊洋/文

中医告诉你生气有哪些危害

生气是百病之源。从中医角度来看，生气至少有以下一些害处：

1. 大脑充血 中医认为，怒则气上。生气时血随气逆，血液上涌，在头部常表现为面红耳赤、头晕，甚至出现晕厥。

2. 肺受伤 肺属金，肝属木，肺的功能有主气、司呼吸，肺主管着人体的呼吸功能。肺和肝的关系，表现在气的调节上，两者相互协调，全身气机才能调畅。“怒伤肝”“怒则气上”，生气时气火循经上逆，肺脏受伤，可以出现胸部胀痛、咳嗽、面部发红，甚至呼吸急促困难等不

适症状，也就是平常所说的“木火刑金”。

3. 胃功能紊乱 中医认为，肝木和脾(胃)土的功能相互影响，生气时肝脏的疏泄功能失常，影响脾的运化功能，出现腹胀腹痛、泄泻便溏、不思饮食等症状。胃要把经过处理的食物下行到小肠，所以胃是以“降”为顺的；恼怒时肝气横逆犯胃，胃气不降反而上逆，从而出现恶心、呕吐、打嗝等消化道症状。

4. 心跳异常 心主神志，肝主疏泄，人的精神意识和思维活动主宰于心，然而肝的疏泄功能对其影响很大，

生气会导致肝气郁结，心情抑郁，默然不乐，长此以往会导致心烦易怒、头晕目眩、心慌、胸闷、胸痛等不适。

5. 小便异常 三焦是水液运行的道路，下焦就是排泄尿液和糟粕的，生气时气机郁结，疏泄不利，可导致三焦水液运行功能出现异常，出现小便尿不净、小便量少、点滴而出，严重者会出现排尿困难、点滴全无等小便异常症状。

6. 肝气郁结 中医认为，怒伤肝。肝性喜顺畅豁达，生气会导致肝气不畅、肝胆不和、两肋疼痛和肝区疼痛。

何洪涛/文

“因祸得福”

照片上笑得灿烂的人，大多都是长有一口美观的牙齿。而我的照片尽是紧闭双唇，一张张严肃的面孔。熟悉我的人总会说：“这么个爱说爱笑的人，一上照片咋就阴天了呢？”说实在话，不是我不想笑，而是因为门牙长得难看。不过，这一切，都因为一次“因祸得福”的经历改变了。

那一年，我的女儿上小学一年级，我每天蹬着自行车接送孩子上下学。有一天，我接孩子放学回家，半路上买了半斤面条，面条装进尼龙布兜挂在车把上，孩子坐在自行车的

直梁上，胳膊趴在车把上。我着急回家做饭骑得飞快，突然，车子耍起了倒立。我和孩子被掀翻倒地，女儿吓得哇哇大哭，我的手和脸被磕得鲜血直流，最要命的是门牙被磕掉三颗。我哄女儿停止哭嚎。再看车子前叉成了S形，那块面条疙瘩卡在车轴和前叉中，真是祸从天降。

之后的日子跑医院、看牙医，口腔大夫给我镶上了整齐美观的牙齿。现在，我嗑瓜子，啃肉排，吃嘛嘛香。最开心的是，和家人朋友合影留念时，我也可以吡着牙喊声

“茄子”。

任淑敏/文

和协杯有奖征文
和协口腔医院：
裕华西路与城角街交口东行100米路北
和协玉芝门诊：
裕华东路与休门街交口西南角
和协长安门诊：
中山东路与平安大街交口西北角
电话：68050111
投稿邮箱：3014645448@qq.com

和协口腔医院周年院庆惠民政策

- 到院即赠餐具两件套
- 二氧化锆全瓷牙7折
- 种植牙术后清洁套装(电动牙刷等)
- 消费满额送豪礼(破壁机、空气净化器等)

省人民医院有关节炎防治义诊

10月12日是“世界关节炎日”，当天上午8:30~10:30，河北省人民医院风湿免疫科举办“关节炎的防治”免费咨询和义诊活动。地点：该院门诊楼一楼大厅。

医大三院专家讲类风湿关节炎

10月13日(周五)下午2:30，河北医大三院有公益讲座。分别由该院免疫风湿科主任陈海英教授主讲“类风湿关节炎——并非不死的癌症”、王俊祥副主任主讲“容易忽视的伤害——骨关节炎”、李静护士长主讲“关节炎的家庭护理”。

讲座地点：该院本部门门诊三楼学术报告厅。 任少辉/文

食疗宝典

百合银耳麦冬羹

取百合100克，银耳30克，麦冬20克，蜂蜜适量。将百合去泥、去根，洗干净，掰成一瓣一瓣的；银耳剪去根蒂，用水泡发，剪成小块。麦冬放入锅内加适量清水煮出浓汤，再放入银耳、百合，快熟时再加入蜂蜜即可。每日分数次食用。

本膳具有滋阴清热、安神利咽、益气生津的功效。适用于治疗虚烦干咳、咽喉疼痛、痰少带血丝等病症，可预防和辅助治疗鼻咽癌。

钱静庄/文



晚吃萝卜晨吃姜

老人胃口不好或消化不良，只要不是疾病引起的，一般通过调理都可以恢复正常。建议清晨时老人吃些生姜片，以调整胃肠蠕动速率，加快新陈代谢，让沉睡了一夜的胃肠醒来。晚上可以做白萝卜炖排骨汤，对胃肠保护特别好，老人也比较容易下咽。

晓梦/文

本期乐园答案：

家长里短；理屈词穷；手足情深；自圆其说；时不我待；遮天蔽日；青黄不接；居安思危；以退为进；举重若轻。