

名人养生

王刚 中西合璧养生法

虚岁已经74岁的“和大人”王刚,依然精神饱满、谈笑风生,并自诩为“体格健壮的70后”。他有什么青春不老的养生秘笈呢?

洋女婿介绍英国经验

2012年,女儿和英国丈夫邀请王刚夫妇去伦敦度假,期间,他对英国人独特的养生经很感兴趣。后来,女儿女婿搬到北京工作生活,洋女婿也不断向王刚介绍西方的养生保健经验。英国人是早晨9点上班。早晨起来之后,并不急着去锻炼,因为这时空气质量较差。他们选择在家里做一顿营养丰富的健康早餐,包括面包、火腿、番茄、牛奶、蜂蜜以及红茶。英国人讲究健康饮食,准则是少食多餐。上班后,十点半,将有15分钟的上午



王刚

茶时间,一杯咖啡、几块烘烤得香味浓郁的曲奇饼干,聊一聊,缓解紧张的情绪和压力。中午十二点半的午餐,英国人会吃得很简单,一块三明治或者土豆、鱼之类的快餐,分量不多,没有任何酒精类饮品。短暂的午餐之后,人们又投入到工作中。下午3点下午茶时间登场了,一杯咖啡或者红茶,几块精美的点心,再次投入工作中倍感舒畅。下午四五点下班后的人们投入到丰

富多彩的健身活动中。英国人很珍惜一家人共进晚餐的时间。晚上八九点,多数人都回家和家人一起烹调晚餐。

自己制订养生方案

了解到这些,王刚制订了一套中西合璧养生法,归纳起来就是:戒烟限酒,少吃多餐,有氧运动,打理花园,多陪亲友,豁达乐观。

每天早晨7点左右起床后,王刚会亲手为一家老小准备简单可口的早餐:面包、火腿、煎蛋、小米粥或牛奶。直到9点钟,他才外出工作。中午吃正餐后,到下午4点前还会喝一碗蔬菜粥,或吃些妻子为帮他降“三高”而调配的蜂蜜山楂。晚上回家后,再和妻儿以及女儿一家热热闹闹地共享晚餐。每隔一天,王刚会

去趟健身房,也经常和女婿一起打打网球。周末常邀请好友到家中花园内小聚一番。此外,王刚经常把户外垫铺到地上,一家老小边聊天边享受日光浴。他说:“早晨6点到10点这段时间最适合晒太阳。此时阳光中的红外线强,紫外线偏弱,可以起到活血化瘀的作用;下午四五点也是晒太阳的好时段,可以促进身体对钙、磷的吸收,增强体质。”

几年前,妻子陪王刚去到医院例行体检,检查报告显示他的血压降下来了,脂肪肝、高血脂等中老年常见病基本消失。医生和王刚开玩笑:“王老师,您是年近七旬的年龄,40岁的心脏和肢体啊!”王刚感慨地说:“多亏妻子和孩子们,把我变成了健康的70后!”

张东亮/文

保健支招

要缓解肩周炎,可以通过几个简单的动作进行锻炼。

手指爬墙。把手掌贴在墙壁上,慢慢地、有力地升起来,可以每天练习来改善肩周炎的症状。爬墙动作由两部分组成,一个部分是侧方向爬墙,侧面对着墙壁,把手掌贴在墙上,先放在较低的位置,然后缓慢地向上爬。在伸展过程中,肩部肯定有不适感,但还是要坚持练,慢慢

爬到最高点之后,再放松下来,这是一个完整的动作周期。第二个部分是练习外展肌群,面向墙壁,练习肩前部的肌肉,也是同样用手掌缓慢爬墙,爬到最高点,再慢慢放下来。

弯腰甩臂。腰部向前弯六十度,双臂前后摆动,摆动范围越大越好。

交叉拍肩。双臂在胸前交叉甩动,双手拍对侧肩头,双

臂上下交替进行。

后身摸背。两臂后伸,以健侧手拉患侧手,使患侧手指尽量向上摸脊背。

旋臂运动。一手叉腰,另一臂做旋转运动,先顺时针旋转,再逆时针旋转;换对侧做同样运动,旋转弧度越大越好。

上举。立位或坐位均可,两手互握拳,先放在头顶上,然后逐渐伸直两臂使两手向头顶上

方伸展,直到最大限度。

上述锻炼主要是为了改善患者肩部血液循环,促进新陈代谢,减轻肌肉痉挛,缓解疼痛,将肩关节功能最大限度恢复。

还需注意的是,平时可尽量利用患侧的上肢进行日常生活,例如梳头、穿衣服、洗脸,可适当增加患侧肩关节运动功能。

郭华悦/文

六个动作缓解肩周炎

每天一杯奶,你喝对了吗

名副其实的“奶”有这些

1. **鲜牛奶(巴氏杀菌乳)。**这种牛奶一般采用巴氏杀菌的加工工艺,在80℃条件下加热15秒,然后快速冷却至4℃保存。这种工艺可以杀死牛奶中绝大部分的微生物并保持了牛奶的天然口感,可以保存7天左右。不过,由于并没有杀死牛奶中全部的微生物,对热抵抗力较强的微生物休眠体仍然存活,所以它对保存温度非常“挑剔”——必须在低温下保存,所以,如果发现它没放在冷藏柜里,就不要买了。

2. **纯牛奶(灭菌乳)。**这种牛奶采用超高温灭菌的加工工艺,在至少132℃条件下加热很短的时间,然后经过无菌灌装。它就是我们通常说的纯牛奶,与鲜牛奶不同,纯牛奶中微生物全部被杀死,最长可常温保存6个月。

3. **高钙奶、低乳糖奶(调制乳)。**调制乳一般以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料,添加其他原料、食品添加剂或营养强化剂,采用适当的杀菌或灭菌等工艺制成,高钙奶、低(无)乳糖的奶等都属于调制乳。与鲜牛奶、纯牛奶不同,调制乳的蛋白质含量只需达到2.3%,全脂乳的脂肪含量不低于2.5%,这应该很好“理解”,毕竟调制乳中可以添加其他原料或食品添加剂。

发酵后的它们仍是“奶”

1. **发酵乳。**发酵乳是这么定义的:以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品。读起来略绕口,其实一般就是指酸奶。酸奶是以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌后,在特定发酵条件下,投放特定发酵菌种发酵制成的产品。酸奶的乳脂肪含量必须不低于3.1%,蛋白质含量必须达到2.9%。

2. **风味发酵乳。**就是风味酸奶,它只要求80%以上的原料是生乳或乳粉,允许加其他原料,也允许加食品添加剂或营养强化剂。风味酸奶脂肪含量必须不低于2.5%,蛋白质含量不低于2.3%。

永远混不到“奶圈”的“奶”

如果某“奶”的蛋白质含量低于2.3%,那么就不是真正的奶。如果是在发酵乳中添加水和其他添加剂而制成的饮料,则被称为乳酸菌饮料,通常会按饮料中是否含有活的乳酸菌分为活性乳和非活性乳。活性乳需要低温保存来保护其中的乳酸菌,而非活性乳则不需要。

每天一杯奶,选择鲜牛奶、纯牛奶、调制乳、酸奶、风味酸奶都可以,小心别把乳酸菌饮料、奶味饮料等误当作“奶”。关键就是看食品标签。

邢青斌/文

温馨提示

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

勤 善 和 谐

人民日报宣传

中国网络电视台