

名人养生

张嘉益 打高尔夫益身心

张嘉益,1970年生于陕西西安,中国影视男演员。2012年,凭借《营盘镇警事》、《悬崖》、《心术》获得第15届中国电影华表奖、第29届中国电视剧飞天奖颁奖典礼的“优秀男演员”奖。

张嘉益斩获“视帝”以后,其片约量更是大大增加,面对常人难以想象的超高工作强度和压力,张嘉益何以应对自如?原来,张嘉益除了是“戏疯子”,更是一个注重生活质量的“健康达人”。

张嘉益一向随性,不太讲究,却喜欢一种有点讲究的运动——高尔夫。人生如果可以重新选择,张嘉益说他绝对会选择做一个高尔夫球员。张嘉益的很多朋友都打高尔夫,他以前并不以为拿着杆推来推去的运动有多大意思,觉得那是老年人运动。“我的腰不好,



张嘉益

一位在国外定居的好朋友回国,送了我一套球杆,对我说,半年后回来,希望能一起打高尔夫。”一想不打好对不起人家,于是,他扛起球杆“被迫”进了练习场。“一打就觉得有意思了,很快能上手,开始和自己较劲。它能让你找到童年的一种游戏感觉,我们小时候可能都有过这样的经历,就是课间10分钟的疯狂,女孩踢毽子、跳皮筋,男生打乒乓球,如果有半个小时的课外活动时间,

就叫上几个人去踢会儿球,就是小孩特贪玩的那种游戏感,打高尔夫能找到。”从此,张嘉益有点时间就想去抡两杆。“有一个阶段,这边拍着戏,那边约了球。拍夜戏拍到凌晨2点半,睡3个小时爬起来去打约好的6点半的球。打到10点多,回来冲个澡又去拍戏。”他在北京顺义的家附近有个高尔夫球场,他从早晨打到中午,球包都不拿回来,吃个饭,冲个澡,歇一会儿又去,一打打一天。

打高尔夫之前,张嘉益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。高尔夫改变了他的生活,麻瘾戒了,身体好了。张嘉益的腰不好,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。张嘉益喜欢跟好球手打球,他不视对手强为压力,反而出现问题会很快找到原因,无形中受到好的影响。有人打球为欣赏风景,有人是为和朋友在一起。高尔夫最吸引张嘉益的是打球本身,球场上的他把骨子里的坚持劲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。“打球特别能练人的心态,让人心境平缓。”他说,“每次下场都不可能达到完美,但越达不到越有兴趣。这个过程很有意思。其实球场上它不是个特别激烈的竞技,有时候你看球场上一个人在打,就是自己跟自己较劲,今天多少杆,明天多少杆。这是妙不可言的游戏。” 刘鸣/文

温馨提示

血脂包括三酸甘油酯和胆固醇,其中任何一项过高,都被称为“高脂血症”。有些人天生就血脂过高,不过,更多人是因为吃错了油。

现代人认为猪油是“饱和脂肪”,会引发高脂血症和心脏病,是健康杀手,所以都吃植物油。因为大家都听说植物油是“不饱和脂肪”,

可以降低胆固醇,对人体比较好。事实上,植物油非常容易氧化,只有在冷压、新鲜、自然的情况下,也就是不饱和和脂肪的活性还存在时,才会降低胆固醇,这样的植物油确实比猪油健康。而市场上的植物油,多数以化学溶剂萃取制造,保存期限动辄2-3年,出厂时就已经不是自然状态的脂肪,若拿来煎

炒,加热温度过高还会产生氧化脂肪,吃进身体里,血管就很容易被堵塞了,这些变质和氧化的脂肪,危害比猪油严重数十倍。猪油稳定性高,不易变质、不易氧化,反倒安全许多。

另外,很多人习惯把植物油放在炉灶附近,油脂长期受高温影响易变质,而这种保存不当的油吃进

嘴里,更是成为健康的一大隐忧。

顾维钧/文



植物油吃不对易患高血脂

保健支招

腹部推拿能通便



老年人胃肠蠕动缓慢,易便秘,可以通过几个简单动作活动胃肠,增强胃肠蠕动,帮助排便。

平行推腹。仰卧时,双手中间三指并拢,左右平行放在肚脐两侧,由上往下匀速推腹5-10遍,至腹部放松为佳。

循环摩腹。右手五指并拢,以肚脐为中心,由小圈到大圈、由轻到重、由慢到快,顺时针按摩腹部100圈,再改用左手反方向按摩100圈,以肚脐发红、温热为度。

拿捏肌肉。拇指与其他手指摩擦发热,拿捏腹部肌肉50次,再将双手掌根分别放在左右腹部外侧,从上往下推至腹股沟,按摩腹部各肌群,力量不宜过大。

转腰运动。早晨起床后,双脚分开呈外八字站立,略比肩宽,上身正直,以肚脐为轴心,左右转动腰部,有助于活动上、下消化道,促进胃肠蠕动及消化液分泌。

刘艳/文

经常上火说明免疫力低下

上火是人们对人体出现的一些中医火热症状导致的病证的俗称,是因精神紧张、过度劳累、辛辣药食等引起,以人体头面部口、舌、牙龈、咽喉、眼、鼻等部位皮肤黏膜出现红肿热痛、溃疡症状为主,并可伴有全身症状、反应的一种轻微的易反复的疾病。

上火诱因多、症状复杂

劳倦与饮食。中医认为,劳倦伤气。“劳则喘息汗出”,大量出汗,津气也随着汗液而耗散,人体元气随之耗散,常可导致脾胃气虚,日久还可导致阳气亏虚,以致出现阴火上冲或虚阳外越的虚火症状。此外,过食羊肉、酒、辣椒等高热量、刺激性的食物也是上火的重要诱因。

熬夜。有的人长期熬夜、阴液耗损,表现为阴虚火旺的虚火症状,虚火导致的上火多在疲劳后出现牙龈肿痛、口腔溃疡等症。

压力。中医认为,肝具有疏泄的功能,如肝之疏泄功能正常,则人体气机条畅,气血运行正常,身心健康。肝脏喜条达而恶抑郁,若肝气疏泄不及,则会导致肝气郁结。工作压力大、精神紧张常可导致肝气郁结,郁结日久则可化热化火,出现各种上火症状。

除了肝火,精神紧张、烦躁焦虑常会导致心火旺。中医认为心主神明,精神活动常常影响到心,心开窍于舌,心火旺常出现口舌生疮以及心

烦、小便黄等症状。

上火分虚实

大部分上火持续时间较短,一般一周左右就能痊愈,中医认为这都属于实火;还有一些患者经常上火,此起彼伏,持续时间较长,但症状相对较轻,局部红肿热痛不明显,中医认为这一般是虚火。

根据患者上火的不同程度,轻者可以通过调整生活习惯、去除诱因等方式不药而愈,重者则需要治疗,实火宜泻,虚火宜补。

属实者,以清热、利湿、解郁为主,可酌情选用银翘散、枳实导滞丸、丹栀逍遥散等。属虚者,以益气、滋阴为主,可选用补中益气汤、知柏地黄丸等。还可用散剂、膏剂(如冰硼散、西瓜霜)外涂局部或在医师的指导下针灸、按摩清热、益气的穴位。同时,实火患者平时可选用金银花、菊花、蒲公英,虚火患者可选用枸杞子、桑葚、百合等,长期服用,对于调理体质有较好的效果。

范永升/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

社会主义核心价值观

祖国和谐 家家安宁

林阳 绘小设计

中国网络电视台