

名人养生

李雪健 珍惜生活的每一天

李雪健是首位囊括梅花奖、金鸡奖、百花奖、飞天奖、华表奖的演员。更令人感动的,是在他辉煌的演艺生涯背后与癌症抗争的人生大戏。谈起自己的养生之道,李雪健暗示要“听话”：“第一,听媳妇儿的。第二,拍戏能让剧组上上下下知足,让观众知足。第三,不拍戏了,在家里能找点乐子。”

能演戏,就是最大的幸福和享受

李雪健曾说：“享受生活,享受幸福,不同的人有不同的理解。我能演戏,能进行我最爱的事业,这就是最大的幸福,最大的享受。”2001年,在拍摄电视剧《中国轨道》时,李雪健脖子上长了一个小疙瘩,嗓子很难受,没想到隔些天他便咳出了血。可是爱戏如命的他揣着消炎药就去了西安



李雪健

外景地。直到一个月后,李雪健被确诊为鼻咽癌。病重时,喝水都咽不下去,一活动就头晕,呕吐不止,觉得生不如死。但他并没为此立即放弃拍戏,而是采取了边拍戏边治疗的办法,上午由妻子开车送他到医院做化疗,下午再赶到拍摄现场拍戏。最后一场戏时,他说话已经非常困难,但是实拍时他一气呵成说完一大段台词,声情并茂,在场的剧组人员听得热泪盈眶。对李雪健而言,继续做自己热爱的演戏事业无疑也是一剂治病的良药。他说：“工作呀,就是药!工作

起来我就心情愉快,心情愉快血液就畅通,病也就好了。”

能吃能睡,放宽心,配合医生和家人

谈到生病期间的经历和感受,李雪健曾表示,治疗过程一度让他觉得自己就像饭馆里原本活蹦乱跳然后被摔死的鱼,他甚至想过放弃。但病魔没有让李雪健倒下,相反,当医生告诉他已经被“摘帽”时,李雪健也发现,这场大病改变了自己以前的很多“恶习”,恢复了良好的生活和工作状态,就连演戏风格也发生了一些变化。谈起和病魔做斗争的日子,李雪健颇有感触,“应该要感谢我的家人,在那段时间,他们从来没有让我感觉到紧张的气氛。我能恢复过来,秘诀就是能吃能睡,放宽心,配合医生,配合家人。”

人要学会调整,珍惜生活的每一天

说起康复以后的感悟,李雪健认真地说：“人要学会调整。遇见困难了,多想想,没什么是过不去的;遇见喜事了,也别太放在心上,那只是一瞬间。回头看看以前,在顶峰的时候,很多好戏、好角色都会自动送到你手边来,但是有时候挺随意就处理了。可是以后我不行了,我应该对观众负责,任何一个机会,过去了都不会再有第二次。其实你说吧,这些道理以前也知道,就是很难落实到行动上,现在我在慢慢地去做。”李雪健说：“完美的人生是不可能有的,但只要活着,就是美丽的,有了这段经历,会更加珍惜生命,不光是珍惜自己的,也包括爱人、朋友的;更珍惜情感,珍惜人生的每次机会,珍惜生活的每一天。” 洪敏/文

小满养生
健脾祛湿

5月21日是二十四节气之小满。俗语说“小满大满江河满”,反映了降雨多、雨量大的气候特征。广东省中医院肾病研究室副主任医师张蕾介绍,进入小满以后,气温明显升高,雨水开始增多,湿热之气交集,气候闷热潮湿,易导致人们脾胃正气不足,胃肠功能紊乱,又易致湿疹疮疖,肤痛肤痒。因此,小满节气是脾胃病和皮肤病的高发时段,此时养生应注重清热健脾祛湿。

张蕾建议,小满节气之时,在饮食上应以健脾养胃、清热祛湿为原则,以汤、羹、汁等汤水较多,清淡而又能促进食欲、易消化的膳食为主。冬瓜、苦瓜、丝瓜、芦笋、水芹、西红柿、西瓜、梨、香蕉等蔬果不但清热泻火,还可补充人体所需的维生素、蛋白质等。山药、赤小豆、苡仁、绿豆、黄瓜、黄花菜、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、鲫鱼等既能清热祛湿又能加强脾胃功能。 严慧芳/文



保健支招

进行双耳提拉按揉,可以起到强肾壮腰、养身延年的作用。

揉耳法。伸出双手,食指、中指、拇指揉外耳廓,从上往下揉2分钟。轻重适宜,以耳部微热为佳。

拉耳法。右手叉腰,伸出左手食指、拇指,用力夹住耳尖,往上拉5次,夹住耳廓往

外拉5次,夹住耳垂往下拉5次,每次维持1-2秒再放松各指。然后换左手叉腰,伸出右手食指、拇指,用力夹住耳尖往上拉5次,夹住耳廓往外拉5次,夹住耳垂往下拉5次,轻重以个人耐受力为宜。

摇耳法。伸出双手,拇指、食指捏耳朵中部,顺、逆时针

摇耳两分钟。

叠耳法。伸出双手,将耳朵上下折叠10次。

点耳法。伸出双手,左右食指分别深入左右耳道,转动3下,然后轻压,并快速拔出,重复10次。

压耳法。伸出双手,双手手掌用力压耳,突然松开,反复10次。

鸣天鼓。伸出双手,两手心朝后压住耳朵,两食指分别搭在中指上,快速敲打后脑30次。

需要注意的是,做耳保健操时一定要提前修剪好指甲,按摩时动作要缓慢轻柔,以防损伤耳部娇嫩的软组织和鼓膜。

宏明/文

耳保健操强肾壮腰

“网红美食”或暗藏健康风险

在许多社交网络平台,一些美食博主做的“生腌美食”、空气炸锅美食等视频非常多。看了这些视频,很多人纷纷效仿。可是,大家有没有想过,这些食物真的健康吗?

吃生腌食物或会感染寄生虫

在美食博主手中,鲜活的鱼、虾、蟹都能用来生腌。视频显示,把活的鱼、虾、蟹放在盒子里,加入酒、葱、姜、蒜、小米椒,再冷冻一两天,一道“生腌美食”就做好了。其实,经常吃这种“生腌美食”,很容易感染寄生虫。比如,淡水鱼生、醉虾或存活有肝吸虫,感染早期可能会出现发热、头痛、食欲减退,严重的会引发胆囊炎、胆结石甚至肝硬化等;海洋鱼生中或存活有异尖线虫,感染后会出现恶心、腹痛、呕吐及一些强烈的过敏反应。事实上,想靠调料杀死这些寄生虫是不可能的。拿芥末来说,其抑菌效果明显。但要注意,抑菌和灭菌从字面上就能看出不是一个概念,因此不要指望它能消灭食物里的细菌或寄生虫。此外,白酒、酱油、蒜、醋等也

不足以杀死肝吸虫等寄生虫。真正能有效预防寄生虫的做法是彻底煮熟。

常吃空气炸锅食品对人体有害

空气炸锅的工作原理很简单:其内部有一个加热装置,通过热风循环,将锅内食物“烤”熟。其实,经常食用空气炸锅烹饪的食物,是不健康的一种做法。

空气炸锅宣称“无油”、“低油”,但除了五花肉、鸡翅、羊肉和鱿鱼等油脂含量高的肉类可以不放油,其他都需要放油。相比普通油炸,空气炸锅烹饪的食品脂肪含量确实低一些,但它的加热温度超过120℃,多在180℃-200℃,会产生丙烯酰胺类的疑似致癌物,长期食用这种食品对人体有害。 张光成/文



食疗宝典 皮肤瘙痒 试试食疗内调

绿豆百合汤。将30克绿豆和30克百合加适量水,炖至熟烂,可放入适量白糖调味。此汤适合亚急性湿疹患者服用。

香菜生葱汤。取香菜15克,生葱(连须)3-5根,一起煮汤喝。适用于病毒疹早期,也有预防作用。

马蹄薄荷茶。取马蹄200克,鲜薄荷叶10克,白糖10克,一起熬汤喝。适用于病毒疹发疹期,皮疹色红、瘙痒者。

银菊茶。取金银花、菊花各10克,莲子心3克,加水煮汤喝。适用于发疹期,皮疹鲜红、风热血热、瘙痒剧烈者。 周洁莹/文