

名人养生

丁建华 人生须有“六相伴”

丁建华,1953年出生于上海,著名配音表演艺术家、朗诵家。从艺40年来,丁建华在近千部(集)影视译制片中为主角配音,如《追捕》中的真由美、《茜茜公主》中的茜茜、《廊桥遗梦》中的弗朗西斯卡等,她可塑性极强的曼妙声音给人们留下了深刻印象。谈到养生时,丁建华说:“健康的人生离不开六样东西,我把它称为‘六相伴’,分别是:书刊、运动、良友、善心、诗歌和音乐。”

人生应以读书为伴

阅读是丁建华的一大爱好,她每天都要读书看报。在她家的书柜里和书桌上,摆满了各种书籍和报刊。丁建华说:“书籍是帮助我们进步的阶梯,报刊是向我们提供外界信息的窗口。经常读书看报,不仅可以随时获取最新的信息和知识,让我们跟上时代的步伐,还可以锻炼大脑,延缓衰老。”丁建华在阅读中尤其关注保健养生的内容。女性易患什么疾病?高血压、糖尿病等疾病该怎样预防?什么样的

食疗宝典

食欲不振

喝毛豆丝瓜肉丸汤

食材:毛豆300克,丝瓜300克,猪肉丸、清水、油、盐、鸡精、枸杞、葱花适量。

做法:先将毛豆剥掉外壳,洗掉上面的薄膜,再把豆子过清水备用;把棱角丝瓜去皮后洗净,切成滚刀块备用,肉丸切成均匀的两半;汤锅里加适量水,把水烧沸后加适量盐,加少许油,把洗净的毛豆先煮开;在汤锅中加入丝瓜、肉丸子,等到食材都煮透,放入适量的鸡精调味,加少许枸杞和葱花,搅拌均匀后出锅。

功效:毛豆含有丰富的维生素、矿物质等,适当喝此汤,可以开胃、缓解倦怠、补充体力、清热解毒。王艺可/文

饮食习惯更健康?这些知识都是她从阅读中获得的。她说:“在我看来,健康知识懂得越多,越注意自身防范,得病的可能性就越小。”

人生应以运动为伴

丁建华虽然平时工作十分繁忙,很难抽出大段的时间专门去参加某项体育运动,但她依然想方设法,化整为零地锻炼身体。平时,她会尽量步行。下班后,她有时会到乒乓球室与朋友比试两下。她喜欢旅游,工作之余,总会抽空探访各地的名胜古迹。丁建华说:“旅游既能增长见识,又能锻炼身体,可谓一举两得。”

人生离不开好朋友

丁建华爱交朋友,她有许多文化界的朋友。她介绍道:“与他们交往是一件愉快的事。跟朋友一起交流、活动,不仅能开阔眼界,还能滋养心灵,使人心旷神怡。”多年来,她还结识了很多诗歌朗诵爱好者,常与他们切磋技艺。这些爱好者大部分都是在学

温馨提示

夏至养生,要保护阳气,阴阳协调,起居、饮食等要做出相应调整。

清淡饮食。夏至时节,气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此饮食宜清淡,不宜肥甘厚味,要多食杂粮以寒其体,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风,激发痔疮之疾。

“苦”味养生。烈日炎炎往往让人心烦意乱,而烦则更热,会影响人体的功能活动,从而产生许多精神方面的不良影响。苦瓜能泄去心中热,排除体内毒素。建议凉拌吃,以保留其中所含的维生素。

保证睡眠。夏至时起居调养应顺应自然阳胜阴衰的变

生,其中既有初中生、高中生,也有大学生、研究生。他们身上的青春与热情深深感染着丁建华。她说:“我从这些年轻人身上学到了不少新东西。跟他们相处,我感觉自己也变年轻了。”

人生应以善良为伴

丁建华把乐善好施作为自己的人生准则。她常参加一些慈善义演和献爱心活动,尽自己所能扶贫助困。丁建华说:“帮助他人是一件有意义的事,更是一件能给人带来快乐的事。以我的个人经历来说,每当看见经济困难者在我的帮助下走向新生活,每当看见失学儿童在我的帮助下重新回到课堂,我都会感到无比喜悦和欣慰。”

诗歌让生活更美好

丁建华喜欢读诗,更喜欢朗诵诗歌,她是一位专业的朗诵表演艺术家。她的书柜里,陈列着不少中外著名诗人的诗集。她时常翻阅这些书,每当捕捉到佳句时,总会情不自禁地朗诵起来。丁建华说:“朗



丁建华

诵诗歌是一种享受。有的诗清新优美,让人仿佛置身于青青草原;有的诗气势磅礴,让人充满斗志。朗诵诗歌可以慰藉一个人的心灵,让人心胸开阔,让人心情舒畅,对健康颇有益处。”

人生应以音乐为伴

丁建华热爱音乐。无论是流行歌曲、民族乐曲,还是西方古典音乐,她都很喜欢。她说:“音乐可以带给人健康。学习与工作之余,抽出时间来听听音乐,可以帮助人们消除疲劳。比如,当我心情失落时,就会听一听贝多芬的《英雄交响曲》,听着听着烦恼就没了,人也会振作起来。”

明宇/文

夏至养生小常识

化,宜晚睡早起,而老弱者则应早睡早起,尽量保持每天7小时左右的睡眠时间。从这天开始,一定要睡午觉。只要能合上眼睛一会儿,就能达到很好的养阴效果。

静息调心。根据中医五行理论,夏天是养心的季节,应“心静自然凉”。听慢音乐是一个调息的好方法,舒缓的音乐可以帮助呼吸慢下来,让心脏得到休息。

防热伤风、空调病。人在大量流汗或在洗澡后毛孔张开,空调开得过猛,常会引发热伤风。空调病以预防为主,注意开启空调的时间不要过长,室内外温差不要过大,一般空调温度与室外温度相差4℃为宜,切勿贪凉。

温水洗澡。夏季气温高,

人体在夏日易受风寒湿邪侵袭,一定不要为了一时凉快,用凉水洗澡。建议每日用温水洗澡,这样不仅可以洗掉污垢,使皮肤清洁凉爽,还能起到锻炼身体的目的。

适当锻炼身体。锻炼的时间最好选在清晨或者傍晚,天气较为凉爽的时候进行。活动场地可选择在河湖水边、公园等空气清新的地方,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动。

注意防晒防暑。夏至时节,应避免在强烈的阳光下暴晒,外出时应采取防晒措施,如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。为避免中暑,可随身备人丹、藿香正气水、十滴水、清凉油等,要注意及时补充水分。

韩瑞红/文

保健支招

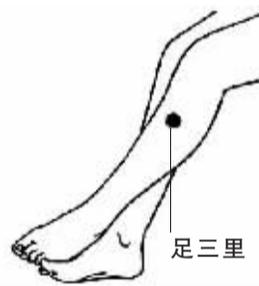
打饱嗝分虚实
按压内关足三里

暖气俗称打饱嗝,是一种常见的消化系统症状,指胃中气体上逆,从咽喉所发出的声响,其声多闷而长,有别于呃逆(即普通打嗝)的声高而短促。中医认为,脾胃虚弱、饮食停滞、肝气犯胃导致胃气上逆,是暖气常见的3种原因。脾胃虚弱证:暖气声低而缓,病程长,伴有面色萎黄、神疲乏力、舌质淡、脉弱。饮食停滞证:暖气声闷而长,有酸腐味,多于伤食后出现,舌苔厚腻、脉象有力。肝气犯胃证:暖气声响,于生气或紧张后发病,患者平时性子急、易郁易怒。缓解暖气可以试试以下方法。

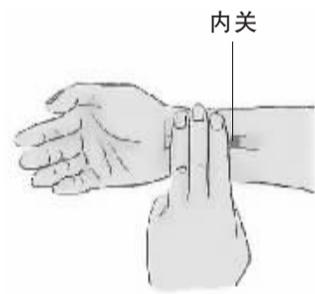
按压内关和足三里(如图)。按压两个穴位时,可适当用力,每个穴位按压10分钟。

需要提醒的是,暖气虽然只是小毛病,但往往提示消化系统已经出现问题。如果条件允许,应该尽早到正规医院就诊,在消化科医生指导下有针对性地检查治疗,以免贻误病情。此外,规律的生活起居,合理的饮食调理,坚持适当锻炼,保持身心放松,对于预防和缓解暖气也很重要。

晓辉/文



足三里



内关