

影视演员徐幸的养生之道

文/祝天泽

名家谈养生

对于徐幸这个名字,沪上一般老百姓都感到很陌生,而对于电视剧《情深深雨濛濛》陆依萍的“苦情好妈妈”傅文佩,几乎无人不晓,徐幸因成功地演绎了这一角色而红遍大江南北。在一些公共场合,不少观众认出了徐幸,纷纷要她签名或与她合影,她总是有求必应。

徐幸是上海话剧艺术中心的国家一级演员,老戏骨。她早年毕业于上海戏剧学院表演系,走上工作岗位后演过100多部话剧、影视剧,其中有《雷雨》、《晚安,妈妈》、《人生》、《于无声处》、《生不带来死不带去》、《无生事非》、《费加如的婚礼》、《结婚五年间》、《杜拉拉升职记》、《宫锁连城》、《秦王李世民》、《长恨歌》、《半生缘》、《儿女情更长》、《芸娘》、《原罪》、《画魂》、《新京华烟云》等。荣获国家话剧金狮奖、首届“佐临话剧艺术奖”最佳女配角奖,2010年获得“佐临话剧艺术奖”终身成就奖。

谈到健康,徐幸说:那太重要了。它是人生的支柱,是生机和活力之所在。有了健康的身体,艺术之树才能开出鲜艳的花朵,结出累累的果实。试想一下,一个病态之人怎么能拍好要求相当高的戏呢?怎么能在恶劣的环境中摸爬滚打呢?又怎么能长久地在艺坛上自由地驰骋呢?这都是不可能的。她还说:世界卫生组织研究结果显示:个人的健康和长寿,60%取决于自己,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于环境的影响,我很赞同这一观点。

“我家成员中,父母、哥哥弟弟,由于受遗传基因影响,或身体肥胖,或患有心脑血管疾病。正因为吸取了家庭这个教训,防止重蹈覆辙,我比较重视后天的保健。”快人快语的徐幸说道。

徐幸相当重视体育运动,并将它视作“健康的基石”,练瑜伽是她的一项选项。“而今不论是拍戏之余,或是在家中,只要毯子往地上一铺,就能练起瑜伽来。”“练瑜伽的好处不言而喻。过去我因长期在电脑前读剧本,写文章,久而久之患上了颈椎病,自从练瑜伽后,颈椎疾病得到了较大改善。每次拍戏,精神状态也特别好,充满了生机和活力。”“中国达人秀节目中有位老人,六十岁时一身疾病,后来练了20年瑜伽,到80岁时身上疾病都消失了。看来练瑜伽确有强身健体祛病的作用。”

谈到饮食,徐幸说:最近一家健康报载文:人类死亡原因,47%是由于饮食不当所致。因此合理、平衡饮食至关重要。过去我特别喜欢吃肉,尤其爱吃肥肉,而今这种习惯已得到了纠正。“食肉过多,吃蔬菜和运动太少非常有害,美国因此而新增了100万心脏病患者。高血脂症、肥胖代谢症、老年痴呆症、胆结石症、关节炎、骨质疏松症等疾病,都与食肉过多有直接或间接关系。”徐幸一日三餐,早餐吃得较好,晚餐吃得较少,每天要保证摄入一定量的蔬菜和水果。“平时我喜欢喝点淡淡的绿茶,考虑到体内营养不全,有时还补充服一些维生素片和微量元素片。唐代刘贞德说过:茶能散郁气,驱睡气,养生气,除病气。它是个好东西,常喝茶,有益健康。”

至于睡眠,徐幸也有过曲折。由于晚上经常演出回来得较晚,头脑又非常兴奋,往往难以入睡,时间一长得了严重的失眠症,后来只得依赖服安眠药来帮助入睡。自从练瑜伽和每天坚持在跑步机上练快走后,这种情况大为改观。“而今一上床就有睡意,往往一觉睡到大天亮,疲劳顿消,太舒服了。”

徐幸喜欢看美剧和韩剧。“美剧特技拍摄得很精彩,许多剧都很重视心理分析,韩国宫廷剧、伦理剧都很有味。不断从中汲取营养,提高自己艺术修养,对自己拍好戏很有帮助。”

在家中,徐幸弄过花木,练过书法,还喜欢弹钢琴,后来因为拍戏太忙,这些大多都放弃了。徐幸说:这些业余爱好虽没有坚持下来,但还是给自己带来了生活上的充实和快乐,我得感谢它们。



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

专家谈养生

美国研究人员研究发现,50岁的人患上糖尿病,平均寿命较非患者短8.5年;60岁的老人患上糖尿病,平均寿命要比非患者短5.4岁;90岁的耄耋老人如果患上糖尿病,人均寿命要少1年。即得病越早,其寿命缩短越明显。

中英两国的研究人员,在2004~2008年期间调查了中国10个地区的51万余名30岁~79岁的成年人,确诊糖尿病患者的中位年龄为53岁,平均患病时间为6年。该研究估算,如果在50岁时患糖尿病,其随后25年(即到75岁)的累积死亡概率将由38%增加到69%,相当于折寿9年。因为糖尿病可以显著增加冠心病、心肌梗死、中风、慢性肾病等各类疾病的死亡风险。

有糖尿病,你依然能够长寿高寿,只是要付出更多的努力。美国1999年调查了1300万名糖尿病患者的平均寿命比10年前延长了7.9岁,其中30%以上的患者寿命在80岁以上。美国人鲍勃·克劳斯5岁时被检出患有糖尿病,此

节气养生

春天属木,肝对应木,肝藏血,主疏泄,开窍于目,与胆相表里,贮藏排泄胆汁,主决断。故肝木充盈,肝血旺盛,则眼睛明亮,双瞳滴水。疏泄失常,肝血不足,则情绪易激动,烦躁不宁,胸胁隐痛,视力下降,视物模糊。此时,就需要养肝了。

根据十二时辰养生法,子时(23点至1点)胆经最旺,丑时(1点至3点)肝经最旺。此

糖尿病患者也能长寿

文/毛颂赞

后他一直借助各种治疗手段控制病情发展。近年来,他一直在波士顿的一家糖尿病中心接受治疗。如今,90岁已不是什么望尘莫及的高寿,但85年糖尿病病史却实为罕见,更具奇迹色彩。他本人在庆寿派对介绍经验时说,他之所以能与糖尿病相伴85年,是因为自己勤于监控身体的各项指标,随着指标变化不断更新治疗方法,始终将病情控制在可控水平。冲绳岛民是日本唯一与糖尿病不沾边的人群,冲绳岛百岁糖尿病人长寿之谜,这看似是一个自相矛盾的悖论,但这又是的确存在的事实。因为在冲绳岛上确实有4女2男超过百岁的糖尿病患者,最长的伊藤纪香已有106岁了。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,将伴随终身。至于糖尿病是否成为长寿的障碍,要看具体不同的情况。如果患者能正确地认识糖尿病,控制好,并发症少,争取到较高的生活质量,这样的话,糖尿病就不是健康长寿的障碍。糖尿病又是一种可以控制在自己

手中的疾病,特别是中年患者,只要正确地对待,与医生密切配合,并持之以恒地努力,就能获得健康生活。美国糖尿病患者为何能长寿,是患者十分重视病情自我监测。而国内最薄弱的环节则是自我监测,患者不了解糖尿病的发展是由轻到重,时轻时重,反复发作,最后致残致死。

糖尿病患者应反复牢记:要主动接受治疗,积极自觉地执行医嘱,主动自觉地进行检测,坚持始终;要坚持饮食调理是治疗糖尿病的根本措施,是其他一切疗法的基础;要适当地参加体育活动;要保持稳定的情绪,愉快轻松的心情,有助于病情的稳定和康复。须知,治疗后的病情稳定是相对的、暂时的,不稳定则是绝对的、长期的。病情好转时,应想到会反复。须知,刚得病时,患者有不打针吃药的机会;病程长,患者有希望回避风险。在患者的餐桌上,摆着满盘的希望和满载的机会,千万不要抱怨生活,健康的金钥匙就掌握在你自己的手中,糖尿病患者也能长寿。

春天养肝正合时

文/胡献国

时养肝与胆,可达到最佳效果。

肝为刚脏,喜条达而恶抑郁。胆为清净之府,以下降为顺。故疏肝利胆为主要养生方法。

1.肝主疏泄,因而应注意调畅情志,养肝怡神。

2.肝藏血,肝血充足,目得血养则视物如常。因而应注意选用补血养血之物如猪肝、猪血、大枣、龙眼肉等,以养肝明目。连续伏案工作时,则至

少每隔1小时让眼睛休息5分钟。

3.肝喜条达而恶抑郁。通过手指肝经循行部位,或疼痛部位快速而有节奏地轻轻点揉,可疏通肝络,缓解肝部痉挛、疼痛和不适。

4.肝属木,木色青,味酸,如酸味食物可入肝养肝,疏通肝经郁滞,如青皮、白芍、木瓜、五味子、食醋等。

益寿新知

对疼不敏感心脏病风险高

文/卜庆萍

胸痛是心脏病发作的一个典型症状之一,但有很多心脏病发作者并没有注意到明显的胸痛等症状,这就是无症状心脏病发作。近日,挪威特罗姆瑟大学的研究者发现,对疼痛不太敏感的人,无症状心脏病发作的风险较高。这一现象在女性群体中更为明显。

研究者从挪威特罗姆瑟选取了一群参与者,对他们的健康状况进行了长期跟踪调查。研究者先对参与者进行了标准的疼痛敏感性测试,即通

过把双手长时间浸泡在冷水里来判断其对疼痛的敏感程度。接下来,参与者接受了心电图检测,它能查出过去你并未意识到的心脏病发作迹象。在接受了两项测试的4800多名成年参与者中,有8%的人先前有过无症状的心脏病发作,还有5%的人曾经被诊断为心脏病发作。

研究者对这两组人进行比较后发现,无症状心脏病发作的人对疼痛的耐受性更强。从性别比例来看,无症状的心

脏病发作占到了所有女性心脏病发作病例的75%,而这一比例在男性人群中仅为58%。这表明,女性比男性更可能有非典型的心脏病发作症状,她们的心脏病发作也更有可能是未被确诊。

这项发表在《美国心脏协会杂志》上的研究成果认为,医生和病人都要格外注意不太明显的心脏病发作症状,尤其是女性,即使没有胸痛,也绝不能降低对心脏病的警惕性。