



笑星常乐养天年

◆ 宋连庠

近年来频频亮相于《红茶坊》《老娘舅》《从头开始》《开心公寓》《七彩哈哈镜》等荧屏情景喜剧的冷面笑星谭义存(见图),日前又应叶惠贤之邀,在《精彩老朋友》中当了一回嘉宾,头戴发箍,身披红袄,既扭又转、潇洒婆娑地跳了一段“婆婆曼舞”,令老朋友们一片惊喜:“谭老师已经73岁,真看不出!”探其颐养之道,则答以“常乐”二字:

演戏多乐。老谭说:演戏虽很辛苦,却是“苦得其所,乐在其中”。秉性仁厚、谦诚又谈吐诙谐的老谭,在剧组的人缘很好,与大家合作十分愉悦。在给观众送去

笑声的同时,自身亦得到莫大的快慰!笑是良药,“笑一笑,少一少”。多乐的演艺生涯,十分益于老谭的身心双健,焕发青春!

知足常乐。知足胜过长生药。老谭夫妇退休后,小辈工作,负担减轻,生活日益改善,心情十分满足。老谭说:“老年人保持平和心态很重要。有戏就演,没戏就休闲在家,乐得逍遥。”他常提醒自己:“山外有山,天外有天。不要和别人比物质财富,如看到别人买房买车而心生妒忌,这比生气还要伤身。要比,就比快乐,比自在,比轻松。”有警句云:“高薪不如高寿,高寿不如不高兴。”信然。

天伦谐乐。属猪的老谭家庭谐乐,老伴是一位心灵真善美的贤妻良母,视婆婆为亲娘,婆媳关系融洽。定居纽约的女儿和在上海的儿子,对长辈也很孝顺。姐弟间手足情深,相互关爱。这让老谭夫妇欣慰十分。素将小辈当朋友的老谭,对36岁的儿子尚未成家一点不急:“小辈的良缘巧合,是迟早的事,用不着大人们多操心!”于是,老谭过着“无事一身轻”的自在生活。正是:

冷面滑稽老谭, 倾情播笑人间。

颐养要在心境, 常乐益寿延年!

夏季养生以热除热

◆ 丁永明

和人体节律的方式。

● **热水洗脚** 脚有第二心脏之称,人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。热水洗脚,当时虽然感觉有点热,但事后反而会带来凉意和舒适。

● **喝热茶** 冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,而喝热茶却可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低,这是简便易行的降温良方。

另外,加强耐热锻炼,提高体温调节功能,热适应能力增强,不但可增强体质,还可有效地防止中暑和其他热症发生。



夏令一鸽胜九鸡

◆ 邱时民

鸽子肉嫩、松软、香浓味美。如今鸽子食用日益普及,不论蒸、炖、烧、爆、炸,都能烹调出佳肴。

鸽子还是一种高级补品和疗效诸多的良药,我国民间有“夏令一鸽胜九鸡”之说。鸽子属鸠鸽科,味咸,性平,无毒。祖国医学认为,鸽子全身是宝,不但肉、蛋能入药用,而且连鸽屎也能治病。其中鸽肉具有益气血、补肝胃、添精髓、祛风解毒的作用,主治恶疮疥癣、疟疾、妇女闭经、肠风下血、体质羸弱等症。《本经逢源》曰:“久患虚羸者,食之有益。”《本草再新》谓:“治肝风肝火,滋肾益阴。”《嘉佑本草》载:“本解诸药毒及人馬之患疥。”这些文献都评价了鸽子的疗效。在民间或中医临床,常有用鸽子作药材的方子。用鸽蛋、桂圆肉、枸杞子加白糖开水蒸服,可补肾益气;用鸽肉配鳖甲、龟板、夜明砂、魔芋,加清水,用瓦罐或砂锅炖煮熟,可治妇女干血病。

日常多吃豆制品

◆ 陈远飞



大豆很有特点,它的根部有根瘤,其中的根瘤菌能利用空气中的氮合成蛋白质,运到豆中贮存。因此大豆的蛋白质含量高达40%,为天然食物之首,并且质量也好,科学家将大豆蛋白和动物蛋白一起视作优质蛋白。素食者常食大豆,能弥补谷物蛋白的不足。

大豆还含有丰富的无机盐,特别是人体容易缺乏的钙和铁,大豆钙的百分含量比牛奶还高,是没有饮奶习惯人群钙的主要来源。大豆也是多种B族维生素的良好来源,如硫胺素、核黄素、叶酸和维生素B12,后者在其他植物性食物中是缺乏的。

大豆中存在皂甙、异黄

酮、植物雌激素等活性物质,它们有抗氧化作用,消除自由基,防突变,对肿瘤细胞的癌变、生长和转移有抑制作用。

大豆性寒味甘,有宽中益气、清热解毒、生津润燥的功效,外用可治烫伤、溃瘍,很有食疗养生价值。

我们习惯将大豆加工成豆制品,更容易被人体消化吸收,也少了豆腥味。发酵型有乳腐、豆豉、臭豆腐、酱油,非发酵型有豆浆、豆腐、豆腐干、百叶,发芽型是黄豆芽。营养学家建议,均衡膳食中,最好每天进食相当于30克大豆的豆制品:豆腐150克,豆腐干100克,百叶60克,黄豆芽200克,可按各人喜好选食。

代谢综合征克星——脂连蛋白

◆ 沈伟义



一定数量以上,则能减缓患者动脉粥样硬化的发展。

患代谢综合征的内脏脂肪型肥胖者,90%会并发糖尿病、高血压

等生活习惯病。代谢综合征又称胰岛素抵抗综合征,即胰岛素效能降低,是高血糖、高血压、高血脂、肥胖的共同发病机制。东京大学医学部门胁孝教授,曾调查过该院300位糖尿病、循环系统疾病患者,发现高分子型脂连蛋白数值的变化,用于诊断内脏脂肪综合征,准确率可达70%。

东京大学医学部北山丈二讲师,将人胃癌细胞移植到实验鼠身上,然后给实验鼠注射同健康人血中浓度相同的脂连蛋白,发现癌细胞增殖明显被抑制。同时发现,胃癌患者在胃癌发展过程中,血液中脂连蛋白量逐步降低。另有实

验报告称,脂连蛋白有预防乳腺癌的功效。

怎样有效提高脂连蛋白分泌量呢?科学家发现,最有效的方法是运动,即使不做剧烈运动,只要像山本那样,在日常生活中坚持步行几个月就能提升脂连蛋白分泌量。内脏脂肪容易长出,也容易去除,只要坚持运动,脂连蛋白分泌量就会上升,使你腰围缩小,有效预防代谢综合征。动物实验发现,食用大豆后血液中脂连蛋白含量上升。相反,吸烟会降低脂连蛋白分泌量。实验证实,老鼠吸烟12小时后,脂连蛋白分泌量减少20%。

家住路边影响儿童肺部发育

◆ 徐娜

住在公路边上会遭受到更多的污染,这是众所周知的事情了。美国医学专家通过13年的跟踪调查后发现,对于住在公路边的家庭来说,公路上的空气污染会严重影响儿童的肺部发育,增加儿童发生呼吸道疾病的危险。

在美国,加州的交通和空气状况最差。南加州大学医学院的詹姆斯·戈代尔曼教授在接收了一些呼吸道疾病的患儿之后,决定研究公路空气污染与儿童肺功能之间的关系。戈代尔曼领导的研究小组对3600名家在高速公路旁500米以内的儿童进行了一项追踪调查,调查结果表明,这些儿童的肺功能比家在1500米以外的儿童要弱很多,汽车排放出的尾气能够阻碍儿童肺功能的发育,增加他们发生呼吸道疾病的危险。

一位家住公路边的母亲已有两个孩子,她对污染情况非常担忧,因为她自己就得了哮喘。这位母亲说:“相比过去我小时候,好像得哮喘的人越来越多,每个人多多少少都有点哮喘,这的确是个问题。”研究人员对这些儿童成人后的健康非常担心,呼吸道疾病有可能引发其他的疾病,比如心脏病和肺气肿。戈代尔曼教授说,卫生和规划专家应该立即采取措施,解决这个迫在眉睫的问题。

戈代尔曼说:“我想所有的人都应该有所警觉,土地规划和学校、社区发展人员更应该看到问题的实质。以后在建设学校和社区时,应该尽量远离公路。有小孩的家庭在购买住房时,也应该尽量选择远离公路的房子。”研究人员还认为,政府应该修改有关空气质量的条例,把交通引起污染的情况考虑进去。这项调研共进行了13年,调研对象是10到18岁之间的儿童。

