



养生之道

《家》中的琴，《光绪变政记》中的珍妃，《肮脏的手》中的澳尔嘉娜……数十年来，著名话剧演员宋忆宁演了一大批话剧，成功地塑造了一个又一个鲜活的人物。她那自然、真切、富有激情的表演，不仅受到了广大观众的喜爱，荣获了白玉兰奖、中国话剧金狮奖等各项奖项，而且奠定了她在上海话剧界的地位。宋忆宁也很重视健康，是位健康生活方式的实践者。

谈及艺术家李媛媛、梅艳芳、柯受良英年早逝，宋忆宁深感痛惜，她说：这些人艺术业绩很高，但由于平时不注意健康，过早地离开了人世。前车之覆，后车之戒，她们的早逝应该唤醒我们对健康的重视。至少两点教训是应该吸取的：一是艺人应加强体检，每年应该检查一次，防患于未然。二是一旦发现疾病，应及时治疗。该休息时就休息，该离岗时就离岗。如果艺人采取“无所谓”的态度，依然超负荷工作，必然贻误病情，那是很危险的。宋忆宁总的身体状况是很不错的，但有时也有感冒之类的小毛病。有一个时期她发现有轻度脂肪肝，后通过针灸调理消失了。她说：人要保持健康，就要防微杜渐，身体上微小的隐患都不能掉以轻心，应该认真对待。

刚走上工作岗位时，宋忆宁只知道吃得饱，吃得好，人有力气，身体才算是健康。后来通过健康知识的学习，懂得了饮食应有节制和选择，只有吃得合理，吃得科学才能健康的道理。宋忆宁说：按照世界卫生组织的标准，油脂摄入量每人每天应控制在35克，而今却大大超标了。城里人每人每天达到60-80克。油脂摄入过多，肥胖者也多。肥胖是一种病，是诱发心脑血管等慢性病的重要因素。为了防止肥胖，宋忆宁平时饮食上很清淡，能清蒸的就不用油煎，能少用油的就不用重油。有时遇到应酬和朋友聚会，丰盛的菜肴总得吃一些，她第二天第三天在饮食上就做减法，吃得少一些。她很喜欢吃蔬菜和水果，因为这些碱性物质能及时中和体内的酸性物质，具有抑制与消灭自由基作用，加速肠道蠕动，加快废物排泄，可谓“一举多得”。

宋忆宁业余最大的爱好是游泳。平时只要有空闲，她总要到游泳池去游泳，时间一般在2-3个小时。有时工作忙，哪怕游1个小时也行。她说：游泳是一项最全面的运动，从头到脚各个部位都能活动到，能强身健体，延缓衰老。一些国家领导人把游泳作为晚年的一项重要保健措施，可见这项运动的重要性。常年的游泳锻炼，使宋忆宁精神饱满，工作起来更有劲了。有时晚上演完话剧，赶回家已十一二点钟了，她也不感到累。在家里，她还把家务劳动作为锻炼身体的一项运动，有些家务活都亲力亲为。

宋忆宁也乐于参加各种聚会，有中学时代、大学时期、工作单位、亲朋好友间的等等。她说：这些聚会给自己带来美好的回忆，大家畅叙着当年的趣事、珍贵的友谊，品尝着美味的菜肴，边吃边谈，这也是人生的一大乐趣。

“遇到挫折老是想不开，一点小事爱钻牛角尖，稍不顺心就大动肝火，患了疾病整日忧心忡忡……这些‘心累’的表现会最大程度伤害自己身体”，谈到心理健康，宋忆宁如是说。她认为人生在世，难免会有病痛，会有烦恼，会有挫折，而良好的心情比百贴良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。在平时，宋忆宁在工作上、生活上也会遇到一些不愉快的事，但通过调节，很快将不良情绪排除了出去，恢复了平和的心态。她觉得，人生没有过不去的坎，自己可能与自己过不去。

宋忆宁和其丈夫吕凉都是演员，人们称他们为明星夫妻。这对明星夫妻也有分工，宋忆宁主要演话剧，吕凉除演话剧外，则以较多的精力投身影视业。他们工作上互相支持，生活上互相体贴关心，奏响了一曲家庭和谐曲。

宋忆宁说：一个温馨、和谐、稳定的家庭，是健康的助推剂。只有夫妻和谐，心境愉悦，两人的身体才能健康长寿。如果“后院”起火，经常吵吵闹闹，你防着我，我防着你，心情很坏，何来健康？



文/祝天泽



饮食养生

气温越来越低，天气越来越冷。传统的养生提出，一年四季存在着春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律，养生保健要顺应自然。现代营养学认为，身体在寒冷的环境中代谢率明显增加，对能量的需要比其他季节高；因此，需要吃足够的食物，来保证能量的充足供给，以维持正常体温，抵御严寒。在寒冷的冬季，身体对一些维生素的需要量也增加。冬季饮食应遵循以下三个原则：

一 食物足量、营养均衡

冬季天气寒冷，人体对能量的需要增加，需要注意能量的充足供应。保证足够量的主食，建议每天吃半斤至八两的谷类食物，除了馒头、米饭、窝头等，可以“软硬兼施”，经常喝杂粮粥。寒冷的冬天，喝碗热腾腾的粥，不仅可以驱寒保暖，更能养生。冬天天气干燥，再加上人们吃肉较多，活动量减少，很

冬季饮食三大原则

文/隽秀

容易发生便秘。杂粮粥不但含有一定的水分，其中膳食纤维和抗性淀粉的数量较多，能帮助清肠通便，对便秘的人很有帮助。而动物性食物不仅含蛋白质丰富，还含有一定量的脂肪，可增强身体免疫力，提高抗寒防病能力。每天应该有三两到半斤的动物性食物，可以包括瘦肉、蛋类、家禽、海鲜或者奶制品等，经常变换种类。

二 少吃生冷、多喝粥汤

冬季食用生冷食物，容易刺激肠胃，造成腹痛、腹泻等。因此，注意选择适宜的烹调方式也很重要。建议在加工冬季食物时，尽量多采用炖煮、清蒸等烹调方式，这样更易保存食物营养。冬天天寒地冻，故冬天进补正当时，冬季喝汤不仅利于消化吸收，更能养身健身。冬天气候寒冷容易让人患上感冒，多喝汤是防治感冒有效的方法。鸡汤、骨头汤、鱼汤、菜汤可使营养得到充足的补充，增强人体抵抗力，有效地抵御感冒病毒侵袭。煲汤由于

制作过程中比一般料理少了油煎、油炸的过程，除了可以预防肥胖之外，更能减少心血管疾病的产生。因此当人们虚弱生病时，汤品更是补充体力又不伤肠胃的营养佳品。

三 适量补充、点到为止

冬季寒冷，日照时间缩短，人们的户外活动减少，容易出现维生素D缺乏。经常吃富含钙和维生素D的食物，比如奶类、豆制品、海产品、动物肝脏等。冬季可供选择的新鲜蔬菜和水果不如夏秋季丰富，容易出现一些维生素和矿物质的摄入不足。蔬菜水果中含有丰富的维生素和矿物质，还有丰富的膳食纤维，能增强机体免疫力，提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用，还能促进胃肠蠕动，防止便秘。因此，应注意蔬菜水果的补充；还可以选择营养补充剂，补充膳食中的不足，但是不应作为营养素的主要来源，原则是适量、不过量。



银发无忧

老人冬季洗澡谨防浴晕症

文/朱广凯

浴晕症就是在洗澡时突然发生眩晕的症状。据统计资料显示，约有10%的老年人在冬浴过程中

会不同程度地出现头晕目眩、心悸、胸闷、口渴、恶心、四肢无力、呼吸急促、眼前发黑等一系列症状，严重时还会突然晕倒，造成摔伤，心脏病病人还会诱发心绞痛或心肌梗塞。

老年浴晕症多发生在冬季，主要原因：

一是由于老年人体质一般较弱，应激能力相对较差，冷热环境的变化及热水浸泡

使得老年人的毛细血管扩张，全身循环的血流量相应减少，引起晕厥；二是在冬季，室外寒冷，浴室内水温较高，门窗关闭，通风差，以致出现氧气供不应求的现象。组织器官得不到足够的氧气，代谢功能紊乱，也会头晕。年轻人也有可能发生浴晕现象，一般在空气流通的地方平躺一会儿就会恢复，但老年人出现浴晕现象后果就比较严重。

冬季老年人浴晕症的防治方法如下：

1.平时加强锻炼，增强体质，提高肌体对环境变化的适应性和耐受力。

2.洗澡的水温控制在37℃~39℃。浴室温度控制在

24℃~28℃，湿度控制在60%左右。

3.进入浴室先做5分钟~10分钟的适应运动。

4.泡澡时间以15分钟~20分钟为宜。

5.洗澡前不要饮酒，进餐不宜过饱或过饥，不宜过度疲劳或精神紧张。

6.洗澡时感觉头晕、眼花、恶心等症状，应马上停止洗浴，到空气流通的地方坐下，并喝一杯热茶或糖水。

7.年纪过大或患有冠心病的老人，洗澡时应有家人陪伴，以便出现意外时及时抢救。

8.如果情况严重，频繁呕吐、神志不清或胸闷，应尽快送医院诊治。



养生一得

钙与体内免疫、神经、内分泌、消化等十多个系统的功能密切相关，它是人体最重要的一种矿物质。研究发现，一天中最佳的补钙时间是睡前2~3小时，或晚饭后1~1.5小时内。

血钙水平在夜间较低，白天较高。因为合理均衡饮食，一般能满足日常需要钙量。但到了夜间，尿钙仍旧会排出，食物中已经没有钙质的补充，这样血中的钙质就会释放出

钙片最好睡前吃

文/卜庆萍

对来说，此时钙吸收性就会增强，补钙效果更好。此外，夜间的低钙血症会刺激甲状旁腺激素分泌，使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙制剂，就能够为夜间提供充足的“弹药”，减少体内骨钙的缺失。钙还有镇静作用，有助于睡眠。但吃完钙片就睡，易增加尿路结石风险，最好在临睡前2~3小时服用。

补充钙剂还要注意：1.选择适量的维生素D。老年人身体合成维生素D的能力只

有年轻人的1/3，补钙同时补点维生素D非常必要。2.不要与含草酸的食物同服。如菠菜、雪菜、苋菜、空心菜、竹笋、洋葱、茭白、毛豆等，它们都含有大量草酸，易与钙元素结合而影响吸收。如果不得已要吃这些蔬菜，最好将它们放到热水中烫一下再吃，或食用3~4个小时后再服钙制品。3.不要与主餐混服。当胃内塞满东西时，混在食物中的钙只能被吸收20%。服用钙剂应与主食间隔至少1小时。



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