

名人养生

# 秦怡：我感谢行走

秦怡是中国著名演员、艺术家，2009年10月17日获得第18届金鸡百花终身成就奖。她以温婉的笑容、红润的脸庞、满头的银发、灵活的身姿给广大观众朋友留下了深刻的印象，很多不了解内情的人，以为秦怡身体一直很好。其实，45年前，秦怡就曾动过一次大手术。

那是1966年的春节，她被查出患上了肠癌，很快就接受了手术治疗。术后，一位医生断言，秦怡活不长了。邓颖超同志闻讯后，专门给秦怡写来一封信，信上说：“既来之，则安之。要在战略上藐视疾病，在战术上重视疾病。”这给秦怡以巨大的鼓舞，坚定了她战胜疾病的信心。手术后没多久，她就动身赴干校参加劳动，一去就是两年。两年时间里，她的病情不仅没复发，而且奇迹般地痊愈了。

回忆起这段经历，秦怡颇为感慨地说：“我主要是心态比较好，始终保持乐观向上的情绪，从而调动了体内的积极因素，增强了抵抗力，病魔的虎威一下子就被压下去。从此，我也开始更加珍惜健康了。”她希望告诉那些身患疾病的朋友，不要被来势汹汹的疾病所吓倒，要坚强起来，与疾病抗争。她说：“乌云过去就是黎明，灿烂的明天就在前头！”

60岁以后，“三控制”是秦怡重要的一条



养生之道。它指的是：控制摄入的油量、盐量与食量。当有人问她是否吃保健品时，秦怡作了否定的回答，她说：“我从来不吃任何保健品，一日三餐吃好就行了。什么菜上市我就吃什么，不挑食、不偏食。”

谈到自己现阶段的健身之道，秦怡微笑着说：“我平时靠散步与快走锻炼身体，每天平均走上5000到1万步。外

出办事时，只要距离不是很远，我就一定步行前往。西方医学之父希波克拉底说过，步行是人类最好的补药。行走增强了我的体质，我感谢行走。”（养生网）

如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562

养生之道

## 6种生活习惯助你健康长寿

从古至今，人们都在想方设法地寻找健康长寿的秘方。但其实健康很简单，只要您懂得以下6点生活小常识，并使之成为生活习惯，那么，健康就不会在您不经意时悄然离开了。

### 少食多餐——每天吃五顿饭

西方的生活习惯是每日三餐，但是如果选择少食多餐——每天五餐的话，也许更有利于你的健康。若你每天分五次用餐，每餐都只吃少量的食物，这将有助于你体内营养、血糖和能量的平衡。另外，这种饮食方式将减轻你的新陈代谢系统的负担，并且降低你患心脏病的风险。

### 选择爬楼梯而不是乘坐电梯

有规律的锻炼有助于改善你的生理机能，强化你的免疫系统，增强关节的灵活性，让你更有活力。日常生活中你可以找到很多锻炼的机会。快步走，跑步，或者选择骑自行车而不是开车上班，每天

打一会儿太极拳。赶紧开始吧！锻炼时要注意安全，然后记得观察锻炼给你带来的健康成果。

### 大声地笑出来

研究表明笑声和快乐会增强你的身体免疫力，能让你免受疾病的侵袭。平时多笑一笑，这会让你的大脑分泌更多的安多芬——一种能让你感觉愉快的化学物质。快乐的人们更健康长寿，这是毋庸置疑的。

### 每天喝8杯水

水对我们身体有多重要大家应该都很清楚，重要程度好比清新空气。全球各地的长寿老人都把家乡的水比作他们健康长寿的源泉——科学家们也都同意他们的这种说法。不含化学物质的远离城市的纯净水资源，是我们所共同拥有的。

### 通过冥想来自松自己

生活工作中的压力是那些导致我们

寿命缩短的疾病的诱因。现代社会的压力越来越大，冥想是释放压力使你重新拥有活力的最好途径——除非你发现了别的对付压力的方法。冥想能教会你一种新的呼吸方式，这种呼吸方式能释放你体内70%的毒素与废物。冥想还会使你的内心更平静，教会你自律——这与你不能最终执行这个计划有着至关重要的联系。

### 保持室内空气清新

室内空气清新，对工作中的你有提神醒脑的作用，对生活中的你有舒缓压力的好处。人类80%的时间都会在室内度过，而生活质量的日益提高，对环境和空气的破坏也越来越严重。所以，适当地采取净化室内空气的措施，是急需的。欧美日等地区的人早已经把空气净化器作为必需的家用电器。而近年，空气净化器也在国内越来越普及，作为健康一员的你，也应该意识到空气净化的重要性了吧。（健康网）

## 注意10个3分钟 让您远离亚健康

“不积跬步，无以至千里”，健康之道亦然。3分钟，仅一瞬间，很不起眼，以下10个“3分钟”却能成就健康的生活方式，让您远离亚健康疾病。请把健康常识牢牢地掌控在自己手中！

### 口腔、肛门测温3分钟

许多疾病特别是感染性疾病往往都有体温的改变，测量体温是自我保健技能之一。将口腔体温表放在舌下，闭口，测温时间为3分钟。如婴儿或神志不清者，则可通过肛表测温，时间也需3分钟。时间太短会测不准确。

### 吃热喝凉间隔3分钟

吃完热菜，喝下热汤之后立即喝冷饮料，血管会急剧收缩，使血压升高，容易出现头晕、恶心等症状。所以专家建议吃完了热的想喝点冷饮解渴，最好间隔3分钟，以减少对胃部的刺激。

### 滴眼药水后按内眼角3分钟

滴眼药水后要轻轻闭眼，用食指按住内眼角3分钟。如果不这样做，眼药水就会很快流入泪管，随后进入鼻腔。这样不仅药液在眼球表面停留的时间短，药效作用不充分，而且眼药水流入鼻腔易被微血管吸收，增加了眼药水的副作用。

### 睡醒后养神3分钟

有高血压、心脏病的中老年人，睡醒后应先在床上闭目养神3分钟再起床。这是由于在刚醒来的一刹那，大脑处于蒙眬状态，血液黏稠，脑部缺氧缺血，容易跌倒，是最危险的时刻。据说起床方式这么稍稍改变一下，即可减少发生脑中风的概率，全世界每年可以少死300万人。

### 生气不超过3分钟

按中医理论，“怒伤肝”。为小事而生气的人，生命是短促的。好心情比什么都重要，生气不该超过3分钟。凡事无所谓，什么事情都不要放在心上，即使有气也要来得快去得快，尽快宣泄，竭力保持情绪的的稳定。

### 蹲厕不超过3分钟

蹲厕时间过长，会引起直肠静脉曲张，长此以往自然会使直肠静脉长时间受压，导致淤血形成静脉团，诱发痔疮。一般认为，超过3分钟的蹲厕时间，就可能致痔疮的形成，轻重程度也由时间长短决定。切忌边蹲厕边看书。

### 水沸后再烧3分钟

自来水经加氯消毒后，氯与水残留的有机物相互作用，可形成多种卤代烃、氯仿等有害化合物，有致癌作用。实验证明，把水煮沸后再烧3分钟是将这些有害物质降至安全范围的好办法。可见，这一举措是人们日常防癌的必需。

### 开水泡茶3分钟

饮茶应当留意时间差，泡茶3分钟，茶中的咖啡碱基本上都渗出来了，这个时候喝茶，能提神醒脑。人们如果要避免饮茶后兴奋，只要将第一道泡的茶水在3分钟内倒掉，然后再冲泡品尝，便可安心养神了。

### 运动间歇3分钟

参加运动的人都有运动时上气不接下气的经历，这时应稍微歇歇。通过运动间歇短的3分钟休息，人的肌肉就能完成足够的能量补充，以备下一次运动使用。而更长的休息时间不会带来多少益处。

### 每次刷牙3分钟

刷牙是为了把牙齿的外面、里面、咬合面等各个牙面上的菌斑都去掉。这个工作量不算小，大约有80个牙面需要清洁。要常常改变牙刷的位置，慢慢地在每个牙齿的所有牙面上转动，一把牙刷在同一时间里只能刷到2个到3个牙齿，因此每次刷牙3分钟才能把所有牙齿都刷干净。（人民网）

## 学学外国老人怎么养生

向英国老人学分类饮食。英国近期推出了《居家老人膳食指南》，将老人必吃的食物分为5类：1.主食，包括各种面点和薯类。2.肉食，包括畜禽肉、鱼、蛋等。3.蔬果，每天不少于5种，每种约80克，包括新鲜蔬果以及从超市里购买的凉拌蔬菜、纯果汁等。4.奶制品，每天摄取不得少于250毫升，但也不宜超过400毫升。5.零食，包括饼干、蜂蜜、坚果等。

向美国老人学喝汤。美国老人很重视喝汤。美国新近出台的《老人膳食宝塔》强调，水分摄入对于70岁以上老人非常重要，汤在老年人的膳食中应占重要位置。重点在于老年人的消化能力远不如年轻人，吃份同样食物，年轻人能吸收95%，老年人则只有大约50%能被身体吸收。汤类食物经过烹饪后，不仅口感、营养可以兼顾，而且更适合老人

的咀嚼能力与胃肠功能。

向法国老人学喝酒。法国人的葡萄酒情结不亚于中国人的饮茶情结，葡萄酒饮用量高居世界之首。调查显示，法国人的心脏病死亡率显著低于美国人，奥妙在于葡萄酒的酒精度低，维生素和微量元素多，还含有超强抗氧化剂，保护细胞和器官免受氧化之害，所以葡萄酒享有“老年人的牛奶”之誉。不过，喝葡萄酒每天不应超过100毫升，如果肝脏功能不好，就应做到滴酒不沾。

向日本老人学吃鱼。国外专家调查表明，日本人之所以寿命长和他们多吃鱼有直接的关系。在日本人的膳食中，鱼类所占的比例最大。牛肉在人的胃中5个小时方能被消化，而鱼肉仅需2个~3个小时。鱼肉中的蛋白83%~90%可被人体吸收，而禽肉制品仅为75%。（《家庭医生》）