



超乎你想象的

健康小事

养生之道

有时候，健康并不需要大张旗鼓的行动，在家里做一个小动作、认真做一件小事反而能成为意想不到的健康催化剂。据美国媒体报道，以下8件在家里就可以坚持做的小事，对健康的益处会大大超乎你的想象。

泡壶茶减少20%中风的可能

美国加州大学洛杉矶分校医学院的研究显示，每天喝3杯茶以上的人，比喝茶少于一杯的人中风风险低20%。不论红茶、绿茶，其中的茶多酚和氨基酸都可以为血管提供更好地保护。

开怀大笑血液循环增速21%

美国得克萨斯大学最新研究显示，那些看喜剧时由衷发笑的人，血液循环速度会增加21%，并且效果可以持续24小时之久。而当他们看严肃的纪录片时，血液循环速度会下降18%。所以，尽可能发现生活中有趣的事吧。

认真刷牙头颈肿瘤发病率减少80%

纽约罗斯威尔·帕克癌症研究中心的一项研究显示，由长期牙病导致的头颈部肿瘤占其总发病率的80%。而消灭口腔

中致病细菌的方法很简单：坚持认真刷牙，并用牙线清洁牙缝。

写封感谢信快乐指数提升20%

如果真的想感谢某人，就把感谢的话写下来吧，这比口头感谢给人更多的回味空间。美国肯特大学的研究人员发现，书面感谢能让双方的快乐指数上升20%，免疫系统、肺部、肝脏健康指数也会随之提升。

涂鸦让记忆力提升29%

听一段同样的录音时，那些信笔涂鸦的人比什么都不写不画的人，能记住的东西多29%。英国普利茅斯大学的专家解释说，那些开会时看似听得无比认真的人，最有可能是在做白日梦；而随手写字的人注意力反而始终锁定在会议上。

握爱人的手压力少一半

美国精神病学会的研究指出，拥抱、紧握爱人的手都是减压良方。尤其在紧张时，握住那双您熟悉的手可以降低血压、心跳的升幅，让您放松些。

晚餐吃鱼老年痴呆风险降低19%

一项针对1.5万人开展的研究显示，每周吃鱼超过一次的人，患老年痴呆症的风险会比一般人低19%。尤其是深海鱼中的欧米伽-3脂肪酸，可以起到保护神经细胞的作用。

喝杯红酒增寿5年

在荷兰，一项针对1300名男性、长达40年的研究显示，每天喝半杯红酒的人，平均寿命比不喝红酒的人长5年。红酒中的多酚类物质有很好的护心功能，其中的少量酒精还能提升好胆固醇数量，并帮助赶走血管中的斑块。每天喝半杯至一杯红酒是较为合适的量。

(柳晔)

名人养生

丁建华 养生“六相伴”



提起丁建华，有些人或许会觉得陌生。但如果提起真由美、茜茜公主、叶塞尼亚这些名字，你不仅马上会想起银幕上这些女性的形象，更能记起她们那令人难忘的声音。这些“女一号”都是由我国著名语言表演艺术家丁建华配音的。

谈起养生方法，丁建华总喜欢提起六样东西，她自己称之为“六相伴”：书报、运动、朋友、善良、诗歌、音乐。

阅读书报是丁建华的一大爱好。在她家的书柜里、书桌上，摆满了各种书籍和报纸，每天阅读成了她的必修课。丁建华说，经常读书读报，不仅可以随时汲取最新的信息和知识，使自己紧随时代前进的步伐，而且可以激活自己的脑细胞，不老化，永葆青春的活力。

“流水不腐，户枢不蠹”，丁建华深谙此道理。她喜欢打乒乓球，下班后，她会一头扎进乒乓球室，玩上两个小时，直至汗湿衣衫为止。她说：“读中学时我就喜欢打乒乓球。打球对人的头脑、四肢、腰背、关节都是很好地锻炼。除此之外，她崇尚“万步走”，到小区周边散步，到超市购物，到附近的地方办事，她都乐于迈开双腿步行。

丁建华说，好心情能健体，坏心情会伤人。要培养好心情必须把生活安排得丰富些，做自己乐意做的事。业余时间，丁建华经常和三五好友畅聊，或者一个人读读诗歌，听听音乐。诗歌和音乐会让人心境舒展。现在，丁建华经常会到附近的小学校义义务辅导喜欢朗诵的学生或业余朗诵者。她说：“让生活充满善意，是件有意义的事。”

人物名片

丁建华，译制片配音演员、导演。山东诸城林家村镇人。1953年生，1971年参加中国人民解放军任东海舰队文工团演员。1976年任上海电影译制片配音演员兼导演。先后在近200部译制片中担任主要配音及导演。

健康自测

男人不可忽视7种疼痛

短暂的胸痛 这种疼来得快也去得快，猛一下疼痛，然后又消失了，可能是消化不良或心脏病发作所导致的，应尽快到医院检查心脏组织是否受损。

腹股沟突然疼痛 大腿内侧疼痛还伴有肿胀，可能是睾丸扭转，即精索内的血液循环发生障碍，引起睾丸缺血甚至坏死。症状出现4至6小时内就医，可以有效恢复睾丸功能；但如果拖延12至24小时后，就会对睾丸产生不可逆转的损伤。这种症状也可能是由于内裤穿着不当造成的附睾感染，应进行超声波检查来判断。

背部剧烈疼痛 如果弯腰打扫卫生这样的小事也会引发极度疼痛，热敷、休息和服用止痛药都无济于事，又不是因为运动造成的伤害，那么就可能是动脉瘤或肾结石引起的，后者的疼痛会更加剧烈。最好尽快接受CT扫描以确定病因。

持续的足痛或胫骨前疼痛 如果脚背和小腿持续疼痛，运动时加剧，休息时也不消失，止痛药无助于缓解症状，那么可能是过度训练或锻炼导致的疲劳性骨折。最好进行X射线扫描，确定骨折位置，同时停止一切剧烈活动，直到痊愈。

腿部肿痛 尤其是一条小腿肿胀，一触即疼，有一种由内向外的灼烧感。可能是因为血液在深静脉不正常凝集导致的血栓，如不及时就医，严重的会造成肺栓塞威胁生命。最好尽快做静脉造影确定血栓位置、范围等，然后运用药物消除血栓。

小便疼痛 不仅解手时疼，而且小便呈铁锈色，可能是由膀胱炎甚至膀胱癌所导致的。吸烟是诱发这一疾病的主要原因，一旦发现，越早治疗，治愈几率越高。

腹部强烈刺痛 这种痛感就像被刀割一样，可能是腹部器官产生了炎症，判断方法是：右下侧腹部疼痛可能是阑尾炎；腹部上部疼痛且白细胞水平升高，可能是胆囊炎；胸骨下方疼，可能为胰腺炎。

家庭护理

绘图 仁伟



如何预防老年痴呆症

人年纪大了，就会记忆力不好，行动力也不好，甚至会得老年痴呆症，整个人失去自理能力。所以预防老年痴呆症要趁早，比如要预防脑血管等疾病的发生，注意智力训练，合理膳食等。

临床如何预防老年痴呆症主要从以下三个方面做起：

1. 避免脑动脉硬化及脑血栓等疾病的发生，以防止因脑供血不足而导致老年痴呆。动脉硬化是老年痴呆症的主要“敌人”，调节膳食，少吃食盐，并开展适宜的体育活动，有助于防止动脉硬化。

2. 注意智力训练，勤于动脑，以延缓大脑老化。研究显示，常做用脑且有趣的事情，可保持人的头脑灵敏，锻炼脑细胞，而整日无所事事，则患老年痴呆症的比例较高。老年人应保持活力，多用脑，如多看书，多学习新鲜事物；培养业余爱好，可

活跃脑细胞，防止大脑老化；应注意广泛接触各方面的人，如和朋友聊天、打麻将、下棋等，都可刺激神经细胞活力。

3. 起居饮食规律也是预防老年痴呆症的主要方面之一。一般应早睡早起，定时进食，定时排便，保持大便的通畅对于预防老年痴呆的发生有积极的意义。在膳食上，应强调做到“三定、三高、三低和两戒”，“三定”即定时、定量、定质；“三高”即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素；“三低”即低脂肪、低热量、低盐；“两戒”即戒烟、戒酒。

老年人应多补充有益的矿物质及微量元素，缺乏必需的微量元素（如锌等），可致大脑供血不足，引起血管病变。适当补充维生素E，可以增强记忆力，也有助于预防老年痴呆症。

(元元)