

养生达人 第③期

# 夕阳下的舞姿 也能朝气蓬勃

文/片 岳惠惠 实习生 刘慧慧

早就听说有这样一个艺术团,十年来不停地参加各种文艺演出,获得过大大小小各种各样的荣誉。这个艺术团叫做“牵手”艺术团,团长叫做杨淑华。5月18日,记者在学峰舞蹈教室里见到了杨淑华和牵手艺术团的舞蹈教练宋丽娜。

在见到杨淑华之后,记者只能用“真的看不出实际年龄”来形容,她笑着跟记者说年龄是

保密的,很多人都认为她大约四五十岁,她自己笑着说这是件很让人开心的事情。宋丽娜也告诉

记者,她们团的每个成员都不像是五十多岁的人,都给人一种朝气蓬勃的感觉。

## 牵手十年舞动人生

杨淑华告诉记者,牵手艺术团在2002年正式成立。像许多民间自发组织形成的团体一样,牵手艺术团在最早的时候也是几个朋友凑在一起锻炼身体的小团体。一次偶然的机会,朋友们想要组织个文艺晚会来自娱自乐一下,于是开始准备编排节目。因为现在艺术团的舞蹈教练宋丽娜之前是文工团的,所以就承担起了组织节目、

督促大家排练的任务。

“这个晚会举办的很成功,节目也都挺好看的。渐渐地名气就打响了,会有人来请我们表演节目,我们也开始参加比赛,获得了不少奖。”杨淑华说。采访中,杨淑华给记者看了一些表演时的照片,还列举了曾经获得过的奖项,比如:舞蹈《洗衣歌》、《俏夕阳》曾获得烟台市一等奖,原创节目《牛峰活

在咱心里》在烟台市消防汇演中获得二等奖,等等。“我们的节目都是很有特色的,出去演出的话一般都会得奖,现在大奖小奖都数不清有多少了。”宋丽娜告诉记者。

也就是从那时起,宋丽娜和杨淑华一起为牵手艺术团大大小小的事情忙前忙后。俩人的感情也与日俱增。

十年来,艺术团已经发展

到五六十人的规模,由舞蹈队、模特队和京剧队共同组成。“不是所有的成员都会参加表演,因为我们成立艺术团的初衷是让大家有一个开开心心锻炼身体的地方,所以更多的人来这儿只是锻炼身体,结交更多朋友。”杨淑华说。

团长杨淑华(右)和宋丽娜

## 身体健康百病尽消

杨淑华说,团里的成员平均年龄是五十多岁,都是退休在家的闲人,凑在一起打麻将、无所事事地坐着都会导致颈椎、腰负荷过重,身体或多或少的出现些问题,所以出来锻炼是对自己身体负责任,又获得了一份好心情。

“有的人身体不好,打听着找到我们来参加艺术团,跟着一起锻炼,慢慢坚持下来,那些腰疼腿疼的小毛病也就不见了,身体越来越好,心情也越来越好了。”杨淑华告诉记者。

“比如说过年的时候,会有一两个月的休息时间,长时间

不活动,就会有成员打来电话说,“宋老师啊,什么时候开始活动啊,这么长时间不活动,都胖了不说,而且胳膊腿儿都疼啊。”宋丽娜笑着说。

因为这是件有益于身心的活动,所以不论是杨淑华、宋丽娜还是成员们都能得到家人

的支持,都希望她们能在自己喜欢的活动中放松身体、放松心情。同样的,杨淑华和宋丽娜也得到了成员们的支持。艺术团完全是免费的,成员们有时候都会跟杨淑华建议说缴纳一定的费用,在服装上给予一点经费的支持,也可以给教练一

些工资。  
“但我们是完全免费的。”宋丽娜说,“因为我们的目的是锻炼身体,那些舞蹈动作又不是什么保密的东西,再加上我自己对钱不是很在意,何必要收钱呢?主要是我们在一起锻炼的过程都开心就好。”

## 定期排练身体受益

俗话说,“没有规矩,不成方圆”。与很多自发的团体不同,牵手艺术团有自己的小规矩,而且每一位成员都得遵守。很多民间组织在活动的时候都是成员可到可不到,也不用请假,而牵手艺术团要不来则需要打电话告诉杨淑华或者宋丽娜。宋丽娜对此解释说,“虽然是自发组织形成的团体,但是也需要有明确的组织纪律性。”

人多在一起最容易出现的问题就是不团结,而牵手艺术团将这个列为大忌。杨淑华说,“我们要求成员之间多包容,多想对方的优点,多换位思考,若是真有什么问题,那就开会讨论,做双方的工作,将问题解决掉。”

“每周一、三、五上午,我们都会学在学峰舞蹈学校的这间教室排练。早晨来了以后,宋教练带着大家一起慢跑,做简单的动作,我们称之为大家乐。等活动开了以后,就开始排练最近的舞蹈。一上午下来,身体出了一身汗就会觉得很轻松,因为这也是一个排毒的过程。”杨淑华说,“我们认为身体健康重在运动,大家聚在一起,首先有个好心情,再加上运动给身体减负,身体怎么会不健康?”

团里的成员们都称杨淑华和宋丽娜是黄金搭档,一起搭档十年,将艺术团从一个小团体发展到现在的规模,没有一定的默契是难以达成的。“如果

有市民对我们艺术团感兴趣,就可以找我们,参与到我们中来,收获的不仅是更多的朋友,还有身体和心理的健康。”杨淑华说。



牵手艺术团表演剧照

### 招募令

生活中的您是“养生达人”吗?

您对于养生有什么特殊的心得体会吗?

不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!

现已开通QQ健康养生群,欢迎热爱健康热衷养生的人一起探讨健康话题!

QQ齐鲁晚报-健康养生群:6492696

投稿邮箱:997398901@qq.com

互动电话:0535-6630816



烟台福田健康体检中心

主持人:岳惠惠

嘉宾:业务院长 王建利

尿酸增高对人体的健康有很大的危害,现代人们对尿酸增高的认识有许多误区,很多人认为只要不引起痛风,就可以不去管它。岂不知高尿酸血症已成为代谢综合症的组成部分之一。发生痛风的人只占高尿酸血症人群的三分之一。多数人无症状,但日积月累对心脑血管器的损害极大。

尿酸的来源:人体细胞内蛋白质分解代谢产生的核酸和其他嘌呤类化合物,经一些酶的作用而生成内源性尿酸。食物中所含的嘌呤类化合物、

核酸及核蛋白成分,经过消化与吸收后,经一些酶的作用生成外源性尿酸。促进尿酸合成的酶,主要为5-磷酸核糖-1-焦磷酸合成酶、腺嘌呤磷酸核糖转移酶、磷酸核糖焦磷酸酰胺转移酶和黄嘌呤氧化酶;抑制尿酸合成的酶等活性异常,例如促进尿酸合成酶的活性增强,抑制尿酸合成酶的活性减弱等,从而导致尿酸生成过多。而饮食是尿酸高患者外源性嘌呤和尿酸的主要来源,尿酸主要是从饮食中核苷酸分解而来。约占体内总尿酸的20%。对高尿酸血症而言,内源性代谢紊乱比外源性因素更重要。

高尿酸与代谢综合症。代

谢综合症包括糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症以及肥胖。尽管目前在医学界对代谢综合症的诊断和定义有争议。但医学统计证明,防治代谢综合症共同危险因素既节约卫生资源又可获得最大受益。对降低人群心脑血管事件有重大意义。

肥胖、高甘油三酯血症、高血压与饮酒是导致高尿酸血症的主要因素。血尿酸的水平及高尿酸发病率随体重指数的增加而上升。医学统计证明,超重与肥胖发生高尿酸血症的人群是正常体重人群的2倍,表明肥胖与高尿酸血症密切相关。因此控制体重对降低尿酸有很大作用。医学证明,长

期高尿酸血症可破坏胰腺β细胞功能而诱发糖尿病。无论从高尿酸血症的病因及病理机制,基础研究上还是临床实践与循证医学研究中,我们都可以肯定地得出这样的结论:高尿酸与代谢综合症关系紧密,与心脑血管病变的多种危险因素一脉相承。高尿酸既是一个预测因素也能够干预后降低心脑血管发生率。因此要及早诊断,及早干预,及早治疗。使患者少花钱并降低医疗卫生的成本,有利于群众的身体健康。

高尿酸血症的预防。多喝水,多运动增加排泄,运动可加速尿酸的排泄。多喝水,少量多次喝完,以助尿酸排出。

禁酒,酒精易使体内乳酸堆积,对尿酸排出有抑制作用,而且酒精氧化过程中,会产生一些物质,使尿酸增高。另外,不可短期大量摄入海鲜,大量的嘌呤会使尿酸急剧升高。避免大量进食高嘌呤食物,像花生、牛肉、猪肉、海鲜、动物内脏、豆类及发酵食物等;避免吃炖肉或卤肉。饮食中蔬菜水果牛奶等不限量,少食盐,每天应限制在2克至6克以内。

每日的饮食结构中,以碳水化合物为主,碳水化合物可促进尿酸排出,可选用精白米、富强粉、玉米、馒头、面条等。

福田健康体检中心预约电话:0535-6875555  
0535-6872222

## 尿酸增高可致的危害