

养生达人③期

高秀英:30多年坚持长跑锻炼

专刊见习记者 刘杭慧 通讯员 侯羽萌

长跑作为一项有益身心健康的体育锻炼一直被许多人作为养生的首选,长跑我们要做到:坚持,并在其中找到乐趣。

5月11日,记者在烟台市芝罘区文化路黄山北社区服务中心见到了本期养生达人——72岁的高秀英,初见时,很难令人相信她是位年过七旬的老人,气色红润,身材匀称,思维敏捷,口齿清晰。

爱长跑 每天跑3000多米

“我从38岁开始跑步,一跑就是30多年。”高秀英一见面便对记者说,“年轻时,有一阵一直失眠,后来老伴就陪着我早上起来溜达,从溜达变成了小跑,又从小跑变成了长跑,之后就开始了长跑,后来竟然变成了痴迷。”高秀英跟记者细数了一下,这么多年她参加了60多场大大小小的比赛。经常需要比赛,所以高秀英对自己要求很严,即使在寒冷的冬天,早上4:30就已经出门了,夏天甚至4:00就开始长跑了,围着鲁东大学操场跑圈,每天都有大约有三千多米。不论严寒酷暑,只要不是大雨大雪,她每天都不落。说着她还把

这些年参加比赛获得的奖杯和比赛时的照片拿给记者看,言语和眼神中都流露出对于长跑的热爱。

她还告诉记者,退休后也学过舞蹈和太极拳,但总觉得节奏太慢,适应不了,还是喜欢长跑,不需要太多的动作、套路,节奏又快。

胃口好 营养均衡搭配

高秀英说,虽然自己岁数越来越大,饭量还是很大,胃口和年轻时一样好。因为长跑消耗的能量很多,营养一定要跟上。高秀英的早餐一般是2个鸡蛋、一斤奶、一大碗稀饭、小咸菜、半个馒头。高秀英说,她吃的馒头是纯手工做的,蒸馒头和面时,一点水也不加,用鸡蛋、奶和糖调匀后发酵后蒸熟即可,很有营养。

“我们家每天都会吃海鲜,除了补充蛋白质外,还可以补钙,预防骨质疏松。我建议爱美的女士想减肥可以多跑步,打从我跑步后身上就



▲高秀英(右一)在比赛中

没长过多余的脂肪。”高秀英自豪地介绍着。

心态好 烦恼转眼就忘

当问到关于高秀英心态是怎样调整的,她笑着告诉记者,生活中总会有不愉快的时候,不要憋在心里,可以找人倾诉一下。“我遇到烦恼时,总是喜欢和跑友们说说,然后在一起跑上几圈,跑完烦恼就不记得了。对一些事不要总是斤斤计较,我就不怎么爱生气。这就是对于我最好的发泄的方法。”说到这里,高秀英哈哈大笑起来。

养生达人招募令

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?不妨把您的养生心得拿出来晒晒吧!

《养生达人》栏目诚邀社会各界养生专家、养生达人、养生爱好者和养生受益者参加(报名、推荐、自我介绍均可),讲出您自己的养生方法,与大家一起分享养生所带给您的健康与快乐。

报名电话:0535—6630821

同时欢迎热衷于养生的人士加入“齐鲁晚报健康养生群2”,QQ群号:232737219,一起探讨健康新话题!

健康提示

洗筷子不要整把搓

许多人洗筷子时很“豪爽”,将整把的筷子放在水龙头下冲,搓得哗哗响,搓完后往筷子筒里一插就算洗好了。殊不知非但筷子没有得到彻底的清洁,细菌还很容易滋生,并在用餐时进入到胃肠道里。还有人选择用洗洁精浸泡,其实浸泡没有必要,时间长了反而会使洗洁精中的一些化学成分进入到筷子中。

正确洗筷子的方法是:先打上洗洁精,然后逐根地仔细搓洗,再冲洗干净、沥干水后,放进筷子筒。筷子筒要选择通风、不积水的同时应经常清洗和消毒,并保持干燥。

另外,筷子用的时间长了,再加上经常搓洗,表面很容易变得粗糙,出现许多细小的“凹槽”,会导致细菌残留,建议每半年更换一次筷子。

健康新观点

晚餐吃太饱易生七种病



肥胖。晚餐过饱时,多余的热量合成脂肪在体内储存,使人发胖。因此,晚餐摄入的热量不应超过全天摄入总热量的30%。

胰腺炎。晚餐吃得太饱,加上饮酒过

多,很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中休克。

多梦。晚餐过饱,鼓胀的胃肠会对周围的器官造成压迫,使大脑相应部位的细胞活跃起来,诱发各种各样的噩梦。

肠癌。如果一天的副食大部分由晚餐摄入,这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用,就会产生有害物质。加之睡眠时蠕动减少,又会相对延长这些物质在肠腔内停留的时间,从而易导致大肠癌。

冠心病。晚餐摄入

过多热量,可引起血胆固醇增高,可能诱发动脉硬化和冠心病。

糖尿病。如果中年人长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往会发生糖尿病。

高血压。晚餐过多进食肉类会使血压猛然上升。加上人在睡觉时血流速度大大减慢,大量血脂就会沉积在血管壁上,引起动脉粥样硬化。实验证明,晚餐经常吃荤食的人血脂一般要高2—3倍。而如果患高血压、肥胖症的人晚餐爱吃肉,坏处就更大。



烟台福田健康体检中心

夏日如何预防肠道传染病

主持人:刘杭慧
嘉宾:业务院长 王建利

夏日来临,肠道传染病是一组常见的经消化道传播的疾病。常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲型肝炎、细菌性食物中毒等。肠道传染病病人的病原

体从病人和病原携带者的粪便、呕吐物中排出,污染了周围环境,再通过水、食物、手、苍蝇、蟑螂、等媒介经口腔进入胃肠道,在人体内繁殖、产生毒素引起发病,并继续排出病原体,再传染给其他健康人。

肠道传染病的传播途径

1.经水传播 由于生活饮用水被肠道传染病

人和病原携带者的粪便、呕吐物中排入水中或洗涤病人的衣裤、器具、手等造成了水源污染,可引起伤寒、细菌性痢疾的流行。

2.经食物传播 在食品的加工、储存、制作、运输的销售等过程中被肠道传染病的病原体污染,可造成局部的流行和暴发流行。

3.接触传播 通过握手、使用或接触过病人的衣

物、文具、门具、门把手、人民币等造成病原体传播。

4.昆虫传播 有些肠道传染病的病原体可在人体内存活一段时间,通过到处活动的苍蝇、蟑螂等昆虫进行传播。

预防措施

预防肠道传染病的关键是把好“病从口入”这一关,要注意饮食和饮水卫生,养成良好的卫生习惯,

做好预防工作。

1.积极开展爱国卫生运动,加强对粪便、垃圾和污水的卫生管理,发动群众灭苍蝇、灭蟑螂。

2.注意饮食卫生。不吃腐烂变质食物,生吃蔬菜、瓜果一定要洗净、剩饭、剩菜要煮后再吃,食具要经常消毒。饮食服务行业、食品加工销售单位和集体食堂,要认真执行食

品卫生法。

3.搞好饮水卫生。不喝生水,喝开水。保护好水源,严防污染。饮水用具要定期消毒,保证饮水卫生。

4.讲究个人卫生。养成饭前、便后洗手的习惯。常剪指甲、勤换衣服。食堂、饮食业工作人员更要讲究个人卫生,定期体格检查,发现有传染病,应及时调离工作岗位。