

广末凉子：拒当外食族，健康减肥法

一向在屏幕前展现甜美笑容的广末凉子，最近介绍了一项营养又健康的减肥方式，在媒体上引起许多讨论。为了展现最优美的姿态，减肥瘦身一直是女星肩负的使命。但不同于少部分艺人为了减肥，采取挑战身体极限、不健康的减肥手段，广末凉子坚持……瘦得漂亮外，还要瘦得健康。

广末凉子减肥的秘密武器，其实超简单，就只是拒绝外食，坚持三餐自己料理。即使到片厂工作，也自备餐盒，才能掌控所摄取的热量及营养。广末凉子平时只以蔬菜为主食，餐盒里最常出现莲藕、香菇、茄子，以及生菜。她觉得，人的身体非常需要蔬菜所含有的营养成分。她说，以清淡爽口蔬菜料理，取代油腻的外食，不仅有效达到减肥目的，还能保养身体健康，一举两得哦！

点评：

广末凉子的瘦身做法有两点值得大家借鉴：

1、亲自料理，保证了食材的安全性，多样性，烹 饪时候能把控油和盐的摄入，是现代最佳的健康做法。避免了在外面吃带来的高脂肪、高能量、盐多、油多给人身体带来的危害。

2、多吃新鲜的蔬菜、水果是抗癌、防癌、预防多种肿瘤，提高免疫力的最佳途径。富含多种维生素和矿物质，这些都是调节生理功能，帮助机体新陈代谢的必须营养素。

另外，我还给大家建议一点：可在此基础上，摄入适当的豆制品和奶制品，比如一天一杯牛奶，200克豆腐，补充必须的优质蛋白和钙。当然，一些杂粮豆类也是值得推荐做成粥，换掉那个白米饭或者白粥。

文/熊苗 国家高级营养师 中国营养联盟理事



Longevity

105岁的长寿秘籍

最近，RecordJapan网站专门报道了105岁高龄的日本老寿星升地三郎独特的长寿秘籍。老人一些看似不经意的生活方式，却蕴含着很多科学的养生道理，而这些养生的方法，其实古今中外有共通之处。且来看看中医专家如何从中医角度解释日本寿星长寿的秘籍。

文 | 方舟 专家指导 | 许良 上海市中医医院中医内科主任医师 图 | 资料

痛风的起因与防治

痛风是体检中常见的多发病，各种年龄段都易发生。

痛风，是由于体内嘌呤代谢紊乱导致的疾病，它的发病和遗传有一定关系，此外，进食高嘌呤的食物和大量饮酒也会诱发痛风性关节炎发作。嘌呤是一种有机化合物，主要来源于细胞代谢分解的核酸和其他嘌呤类化合物和食物，如体内嘌呤过多，会使血液中嘌呤的代谢产物——尿酸升高，过量的尿酸以钠盐形式，沉积在关节内，会引起剧痛，通常大足趾首先突发红肿热痛，严重时影响膝、腕关节，甚至致关节畸形。痛风是一个终身需要注意饮食的疾病。

嘌呤存在于几乎所有的生物中，包括动物、植物，只是含量的不同。痛风患者要避免食用高嘌呤饮料、食物，（如：猪、牛肉，动物内脏，沙丁鱼、凤尾鱼、枪鱼等），同时也要注意以下几点：

- 1、忌食高嘌呤食物，如：心、肝、肾及海鲜等。
- 2、多喝水，增加尿量，促进尿酸排出。
- 3、多吃碱性食物，碱化尿液，溶解尿酸，利于排出。碱性食物有新鲜蔬菜、水果、瓜类、牛奶、硬果等。
- 4、避免超重或肥胖，脂肪会促进尿酸滞留，减少尿酸排出。
- 5、禁酒，酒精对尿酸排出有抑制作用，易诱发痛风，特别是啤酒含有大量嘌呤。
- 6、患者应定期复查尿酸含量。
- 7、高血压病患者，避免服用利尿剂和阿司匹林。

文/姚新丽

秘籍一 好奇心和好爱心

升地三郎是一名教育学博士，至今还活跃在特殊教育领域。他总是用幽默的方式来教学，让他的教学充满吸引力。从100岁开始，他每年都进行环世界一周巡回演讲活动，今年已经是第5个年头，迄今为止，他的足迹已经遍布35个以上的国家。101岁访问巴西的时候，他又专门请家庭教师教自己葡萄牙语。而在这之前，升地三郎已经掌握了英语、德语、俄语、汉语、韩语五门外语。

专家点评：我国民间有一句俗语：活到老，学到老，人不老。像升地三郎那种性格豁达、与人为善、求知好学，对身体健康、延年益寿相当有帮助，也值得人们借鉴。在具体养生的方法中，除了日常饮食起居的调节、体格的锻炼外，精神上的修养也是其中非常重要的一条。

秘籍二 充分咀嚼

升地三郎小时候体弱多病，经常因为感冒而不得不向老师请假。3岁的时候，母亲教导他“每一口饭菜都要咀嚼30次”。从那以后直到现在，整整102年，升地都谨遵母亲教诲，吃饭细嚼慢咽，即使是喝粥或者吃腌渍海带，他都严格地咀嚼30次，从不懈怠。最新研究发现，咀嚼

时，唾液分泌增加，有助消化吸收，有预防龋齿和牙周炎的功效。而且，咀嚼使得脑部血流加快，从而保持大脑活力。

专家点评：中医对细嚼慢咽的养生作用也有不少论述，如《千金要方》：“食当熟嚼。”《养生庸言》：“不论粥饭点心，皆宜嚼得极细咽下。”中医学还有“脾开窍于口”的说法，说明口腔内食物的充分消化对健脾益胃是十分有益的，这与现代医学的观点也是十分一致。

秘籍三 早睡早起，坚持写日记

升地每天的作息，都非常有规律。他一般每天5点左右就起床，晚上10点就上床休息。为了保持大脑活力，他还坚持每天都记日记。著名脑科学画像诊断分析家、医学博士加藤俊德擅长通过人脑图像进行诊断，他看过升地三郎104岁时的脑部图像后说，那不仅看不到因为年龄大而出现的微小脑梗塞，尤其是思考、视觉及记忆脑部分还非常发达，没有任何衰老迹象。

专家点评：养生之道还贵在防患于未然。现代人工作繁忙，作息不规律，睡眠时间自然就很少，而睡眠不足的结果，是使人提早衰老和百病丛生。所以，像升地老人那样保证正常的作息时间，顺应自然

地地修养生息，就是最好的养生方式。中医养生学认为，“劳则气耗”。意思是长期过度的劳累、疲乏，使人体精气大量消耗。尽管人体衰老的因素很多，但都必须伴随着精气的病变。睡眠好了，疲劳感不存在，身体自然就更健康了。

上海爱康国宾健康体检管理集团有限公司

上海国宾医疗中心

预防保健科

地址：西康路252号
联系电话：62473737

上海望族国宾医疗中心

电话：64066999

地址：上海市虹许路788号名都城76号5-6层

上海国宾医疗中心 沪医广【2012】第09-13-037号 自2011年9月13日至2012年9月12日止

上海望族国宾医疗中心 沪医广【2012】第11-29-0369号 有效期至2011年11月29日至2012年11月28日

娃哈哈
请认准官方网站：
www.wahash.com
www.上海娃哈哈.com
订水热线：800-620-1316