

## 黄奕：养生重心态

黄 养生的宗旨是健康乐观坦荡地活着。她说：“我心态好，很容易对身边的小事情产生特别大的兴趣，例如今天牛排很好吃，或者今天要跟好朋友见面，都会让我很开心。有些磨难可能是你的敌人，但为什么要让那些东西打败你呢？你要变得开心起来，让每一天都活得多姿多彩。”她还认为：女生千万不要熬夜，一定要睡“美容觉”。她自己总结养生的秘籍是：“第一，吃一些维生素有利于提高免疫力；第二，运动是减肥的最好途径，饥饿减肥不可取。第三，不抽烟不喝酒，不通宵熬夜。女孩子要对自己好一点，一个人的气色和皮肤跟她的生活习惯都是有关系的。”

### 点评：

黄 的养生经验，可以从三个方面来总结。首先是适量补充维生素。压力大、节奏快，而且饮食无法保

证按时按量的人，通常都有营养不均衡的隐患，特别是蔬菜、水果的不足，容易造成维生素摄入少，抵抗力低，适量进行额外的维生素补充，是对抗营养不均衡的方法之一。

其次是健康规律的生活习惯。足够的睡眠，带来充足的精力和较强的抵抗力。而不抽烟不喝酒、不熬通宵的生活习惯，可以帮助女性维持内分泌的稳定，保持肤色和肤质的良好状态，避免出现皮肤干燥、 疮等皮肤问题。

第三是好心态、好心情。充足的睡眠和健康规律的生活习惯，不仅可以增强我们的好心情，还可以帮助我们避免由压力、营养不良、缺乏睡眠以及缺乏锻炼等带来的血清素减少。而血清素对于我们的作用，则是带来愉悦和幸福的感觉。

■文 | 陈伟 国家中级营养师



# M

## edical travel

### 亚洲医疗之旅

英国人和法国人常会跑去匈牙利拔牙，而巴西和哥斯达黎加则成了美国人和加拿大人的“疗养院”，在亚洲，你也可以趁着公差的机会顺便去日本做一次体检，或是专程搭飞机去新加坡动个手术，医疗旅行正在全球流行。

■文 | Esmeralda ■图 | 资料

## 中国台湾

医疗旅行项目：洗肾、肌肤监测项目

费用：2000元左右

热门地点：台湾各地

虽然台湾并没有对当地的医疗情况有什么特别的宣传，但实际，台湾的医疗设备先进，医疗水平在整个亚洲相对较高，医师也非常优秀。现在，台湾非疾病性医疗消费还是以本土消费为主，游客们还是习惯选择到韩国等地去做美容手术而不是台湾，但实际上，去台湾做某些疗程，还是有它的优势的。台湾到处都有医院，一个小时内可以找到急救中心，即使患有某种严重疾病的人去台湾治疗也非常方便。比如，到台湾去洗肾。在台湾，不论是大城市，还是乡下，都有肾脏诊所，花几个小时，几千块就可以完成，这就是地小人稠的好处。另外，台湾的肌肤监测项目，也是比较有特色的。这个项目是通过拍片的形式长期跟进皮肤的变化。通常我们的肉眼只能看到皮肤95%的变

化，这个医疗项目可以发现其他5%的病变。在人们越来越依赖化妆品的当下，肌肤监测项目可以指导人们找到更适合自己的产品。

## 韩国

医疗旅行项目：微整形

费用：几千到几万元

热门地点：首尔狎鸥亭洞

首尔江南区的狎鸥亭洞是韩国大名鼎鼎的富人区，据说，很多明星、法官和大学教授就住在这里，除此之外，还有整容一条街。这里，很多诊所都非常小，就像中国很普通的美容沙龙一样，往往一楼是简单的接待中心，医生则在楼上工作。

“韩国95%以上医院都是私立医院，所有整形医院都是私立医院，每个医院因服务水准不同而价格不一，但相差不大。一般一个医院就是几位主刀医生。”韩国相关机构工作人员介绍，“在韩国，居于0.5%上位圈的优秀人才才能成为医生。医院资质也是有保障的，韩国医院的设立制度是只有医生才能做医院的法人代表，不允许自然人投资设立医院，从根本上杜绝

了无照经营的医院。因此，这些医生更珍惜自己的名誉，一旦发生什么医学事故，他们就等于砸了自己的招牌，不会再有客人上门。”

与泰国或新加坡等地相比，韩国手术的性价比较高，部分手术的费用只需新加坡或泰国的50%，如双眼皮手术一般6000-9000元，下颌骨的脸形手术约为3-5万元。

## 新加坡

医疗旅行项目：癌症、新生儿脐血贮存

治疗费用：不等

在新加坡医院，尤其是高级诊所，你闻不到消毒水的味道，却有花店、水果店、便利店、烤面包店和咖啡屋的味道，空气中飘着咖啡和食物的香气。看上去更像是写字楼或宾馆而不是医院，舒适的环境可以有效减轻病人的焦虑和不安情绪。

新加坡的私立医院通常由一家大的医疗集团建立完善的医疗大楼、病房、手术室、放射室等硬件设施，再将各个门诊室租给那些自立门户、经验丰富有足够威望的医生。病人在医生的私人诊所就诊，利用医院整合的硬件资源接受检查和治疗。到新加坡医疗旅行已是中国不少游客的首选，这里尤以癌症治疗闻名，其中，百汇癌症治疗中心是新加坡最著名的私人癌症医院。

除此之外，新生儿脐带血贮存也是新加坡医疗旅行具有特色和优势的项

目。脐带血中含有丰富的造血干细胞及间质干细胞，可用于20余种血液病的治疗。脐带血储存20年的费用大致会在3-5万元左右。

## 日本

医疗旅行项目：PET健康检查

费用：5万元左右

热门地点：东京、大阪、富山、奈良

日本是一个医疗卫生体系十分完备的国家，大多数医院的医疗设施都比较先进，保持着世界癌症早期发现的新纪录10毫米。目前世界各国的癌症健康检查只能发现15毫米以上的癌症，而在中国国内发现的肿瘤往往已经达到厘米级以上。然而日本这个国家在医疗方面的领先科技所推出的PET健康检查，已经可发现和排除全部已知的300多种早、初期癌症。

日本大部分医院门诊和住院诊疗流程中病史管理、收费、检查记录等均实行电脑化管理，保证了医院服务的安全和透明。此外，高水准的服务是日本医院的另一大魅力，日本文化中对细节的苛求和无处不在的周到礼仪在这里得到极致阐释。

由于医疗技术先进，设施成本高，日本的医疗费用在全亚洲地区是比较高的，稍微高端一点的行程，除了癌症PET检查，还会游览日本几大城市，费用在5万人民币左右。



