

名人话健康

为了目标而奋力追求,以行动满足心灵的充裕,这恐怕是刘全聚的处世养生之道,并不刻意而为,但处处透着坦率的智慧。

刘全聚:无限风景在心中

■本报实习生 贡晓丽

闲庭错落随心意,花草竞逐一阵香。古旧的家具、褪色的地毯、阳台上高高低低的龟背竹、君子兰、各种吊兰、枫叶海棠,一株绿萝盘绕着阳台的门框,形成一道绿色的拱门……初进刘全聚的家,就被这份简单清静的生活图景吸引,完全感受不到毗邻三里屯商街的热闹浮华气息。他每天清晨起来,首先要到阳台上摆弄自己的花草,他说:“这盆枫叶海棠从春节盛开到现在刚谢幕,君子兰、月季又正值花期。我这不足两米的小小阳台,是四季有花,四季如春啊。”吊兰、绿萝、龟背竹都是吸收二氧化碳、释放氧气的植物,装扮阳台可以净化室内空气,有益身心健康。这位年已77岁的老摄影家讲起自己的养生之道,他认为一个美好的生活环境,可以激发对大自然的热爱、美的享受,心情愉悦和情操的陶冶。

坦率的智慧

如果繁盛的绿色给刘全聚带来充沛的内心愉悦,另一个重要的原因就是他对摄影事业的执著与追求——摄影也使他得到了“无心插柳成荫”的身体锻炼机会。

刘全聚从事摄影记者工作的几十年里,跑遍了祖国的山山水水。从长白山的林海雪原到西双版纳的原始密林;从大兴安岭的火灾现场到海南岛的天涯海角;从新疆帕米尔高原哨所到东海前线的无名小岛,都留下了他奋斗的足迹。他先后发表了摄影作品3000多幅。其中有200多幅入选了国内外影展和比赛。有60多幅摄影作品在国内外获奖。他在事业上获得成功的同时,在身体和意志上也得到了锻炼。

刘全聚1996年退休,实际“退而不休”,被原单位返聘继续留用4年,后来参加大量社会公益活动。2008年奥运会期间,刘全聚作为奥运志愿者参加奥运会服务活动。为全国希望工程教师摄影培训班、朝阳区中小学摄影培训班、教育部老干部摄影培训班等各种摄影班讲课,他从来有求必应,不计较个人名利得失。

现在他退休已有17年了,但他对摄影艺术的追求仍然执著,无论是拍摄人物、风光还是花卉,他依然认真,一丝不苟。2009年一次下大雪,通往八达岭的公路已经封闭,汽车不通,他为了拍摄八达岭长城的雪景照片,便和老伴李悦珍冒雪拄拐杖赶到西直门火车站,乘火车赶往八达岭。74岁的李悦珍是一名退休教师,受刘全聚的影响也喜欢摄影,一有机会两人就背上相机结伴外出拍摄照片,一同欣赏切磋。

1998年春节,刘全聚和老伴奔赴黄山拍摄雪景和云雾照片。大年初三赶到黄山,却既无雪也无云,山上早已人满为患,找不到住处,无奈亮出记者证请经理帮忙,经和旅游团协商挤出一间

健康饮食

鸡蛋在人们日常生活里扮演着非常重要的角色,中国人对鸡蛋的吃法也五花八门。蒸鸡蛋、煎鸡蛋、煮鸡蛋、炒鸡蛋等等,然而因为吃法多样,反而是“怎样吃鸡蛋才能更好地吸收营养”经常会引起争论。其中煮鸡蛋更是最简单最常见的食用方式,而这简单的煮鸡蛋里面也包含着不少学问。

鸡蛋里没骨头也要仔细“挑”

■本报见习记者 王俊宁

“这里面看煮鸡蛋时间与消化时间的数据是如何得到的,我暂且不清楚,因为不知道是否是实验得出的数据,所以暂时也不便评论。但是,不管是怎么做这个实验的,至少有一点可以肯定,每个人的消化吸收能力差异甚大,不可能有一个准确的数据适合每个人的情况。”

针对日前微博上流传“这样煮鸡蛋给孩子吃最有益健康:3分钟鸡蛋是微熟鸡蛋,消化需1小时30分钟;5分钟鸡蛋是半熟鸡蛋,消化时间约2小时;煮沸时间过长的鸡蛋,消化要3小时15分钟。其中水开后再煮5分钟鸡蛋最有益健康”的说法,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在接受《中国科学报》记者采访时发出上述言论。

生吃和熟吃之争

“蛋类是优质蛋白质的最佳来源之一,另外蛋类还含有12种维生素和多种矿物质,少量的omega-3脂肪酸,大量的卵磷脂,还有叶黄素、玉米黄素、甜菜碱等保健成分。”范志红说,“在这个房子、衣服、鞋子、猪肉等都价格飞涨的时代,吃一个鸡蛋还是少则几毛多则一块而已,真是日常首选的补充营养的好东西。”

范志红说,传统上来说食品专家反对生吃鸡蛋,人们认为鸡蛋应当煮熟吃。可如今一些激进的健康生活专家建议鸡蛋应当生吃,还有一些地区的人们认为,鸡蛋生吃更有营养,能预防上火。而另一些专家强烈反对生吃,认为生吃鸡蛋很不安全。

“之所以鸡蛋不应该生吃主要有三个原因。”范志红告诉记者,“首先就是鸡蛋表面往往有沙门氏菌污染,在打鸡蛋时可能污染到蛋清而造成感染。其次因为蛋清中有卵抑制剂等成分的存在,生吃鸡蛋蛋白质消化率不足50%。另外,因为蛋清中含有大量生物素结合蛋白,生吃鸡蛋会严

重妨碍生物素的吸收利用。”范志红补充说道,虽然支持生吃鸡蛋的人也有自己的理由,但是理由大都牵强。“因此吃鸡蛋最好的状态,就是蛋清已经凝固,而蛋黄处于半凝固或流动的状态。这样既可以保证消化吸收率,又可以避免营养素损失。”

图 为刘全聚和老伴在一起。

小屋,一晚600元。第二下山经南京回北京。到了南京从天气预报获悉,黄山第二天会有云雾。刘全聚当即果断地退掉了回北京的车票,当晚返回黄山。火车上人多没有座位,他们一路站到黄山。清晨到达山脚下时,看到云雾缭绕的景色,他们忘记了一夜乘车的疲劳,兴奋不已,立即乘索道上山。不料这时刮起大风,山上的云雾被吹得无影无踪。老天不帮忙,天公不作美,人又奈何?虽然扫兴而归,但刘全聚并不失望,“这次虽然没能拍到好照片,但是我们努力啦。”

“摄影最大的好处就是能发现很多不易察觉的美好瞬间。”刘全聚解释着自己始终无法放下相机的缘由,“当你在爬山过程中看到那美丽动人的景物,举起相机时,所有的烦心事都不存在了。”

为了目标而奋力追求,以行动满足心灵的充裕,这恐怕是刘全聚的处世之道,并不刻意而为,但处处透着坦率的智慧。

工作化为乐趣

刘全聚1985年到《中国教育报》之前,在《中国青年》杂志工作了31年。是《中国青年》杂志社培养出的第一位摄影记者。在他之前,要用照片都是请王府井照相馆的经理帮忙,他在一旁打下手。为了自己能掌握摄影技术,他四处拜师求教。

后来中国图片社参加了彩色摄影培训班,系统学习了彩色摄影理论及冲洗制作的技术。没有恒温设备,自己动手做恒温箱,买不到要用的化学药品,就设法用其他药品替代,终于掌握了彩色负片、彩色反转片从配药、冲洗胶卷到放大彩色照片的技术。从此杂志上所要的各种照片,

不再求人。

45年报刊摄影记者的经历,使他保存下许多珍贵的历史照片,特别是周恩来、邓颖超、徐特立、吴玉章、邓小平、胡耀邦等老一代革命家和仍在世的许多中央领导人的珍贵镜头,有很多照片已成为记录历史的宝贵资料。

刘全聚顺手拿起正在编辑准备出版的《团中央五七干校的岁月》画册稿,“这本画册中的300多幅照片,真实记录了‘文化大革命’中,团中央系统广大干部被下放到五七干校进行劳动改造的真实历史。”“文化大革命”中,“四人帮”认为团中央是“修透了,烂掉了”,将来要被红卫兵取代。随后,团中央系统的1500多名干部、职工和家属子女于1969年4月被扫地出门,一锅端到河南省潢川县黄湖农场。

黄湖农场本是个蓄洪区,十分荒凉。大批干部来到这里,挤在农场留下的一些阴暗潮湿的茅草屋里住下,进行“斗、批、改”运动的同时,开始大规模地基本建设,修筑防洪大堤、挖排灌干渠,烧砖盖房,打井修路,改造农田。

团中央五七干校的历史,可以说是中央机关五七干校的典型缩影。《团中央五七干校的岁月》画册正是五七干校历史的真实写照和见证。五七干校的历史已经过去四十多年,大多数五七战士都年事已高,不少人已相继离世。希望此画册能给国家和我们的子孙后代留下一本珍贵、真实、完整的五七干校影像资料。

采访即将结束,李悦珍提到第二天他们就要去保定的白洋淀,眼前的一对老人俨然朴实无华,乐观简单,仿佛刚才的曲折倏忽远去。无须多问他们的生活之道,犹如喧嚣之后的沉寂,温暖淡然。

运动休闲

“手球运动的重点不在于输赢,而在于在运动过程中所展现的拼搏精神。”清华大学体育部教授刘银斌在接受《中国科学报》记者采访时说道,“相对于篮球和足球,手球运动更加快速、激烈、对抗性更强,对运动员的综合素质训练程度更高。”

手球运动起源于德国,上世纪50年代引进中国。因为种种原因,目前国人对手球了解相对较少。相比我国,手球运动在欧洲普及程度则非常高,很多国家都把青少年的手球运动培养作为必修。

手球运动对人身条件要求较高,尤其是对运动员的速度、耐力、弹跳和投掷力,以及身体各部位的协调、柔和和灵敏性都有相应的要求。“所以,手球运动特别适合在中小学进行开展,因为青少年正是长身体需要全面锻炼的时候。”刘银斌表示,“在中学开展手球运动,对青少年骨骼、肌肉、内脏器官的生长发育,提高中枢神经系统和大脑皮质的机能,提高学生随机应变的能力等将起到积极促进作用。”

据刘银斌介绍,手球运动在中国虽然起步比较晚,但因其规则上别具一格,运动过程中技战术更加灵活多变,趣味性更强,因此也吸引着越来越多的青少年投身这项运动中来。

“手球要求前三步、后三步,拍球前后可以持球走三步,相对于篮球的活动范围更大,因此防守难度更大。”刘银斌向记者说道,“换人区内先后上下,换人可以不经裁判员随时替换,攻守双方可以有合理的身体的接触,防守队员可以用身体推开对方阻拦的手臂。比赛没有暂停,发球不鸣笛。因此手球运动的传球速度飞快,对抗性也更强。”

因为手球运动场地需求小,并且目前多为室内场地,手球运动受季节环境影响较小。而说起目前国内青少年整体体质标准不断下降的问题,刘银斌则表现得非常忧虑:“很多年前清华



健康小贴士

巧防杨絮柳絮过敏

眼下,随着气温的不断升高,街头的杨絮柳絮成为人们健康的敌人,这些恼人的柳絮正是诱发过敏症的“罪魁祸首”。专家告诫,只要采取合理措施,过敏症状是可以有效避免的。

杨絮柳絮引起的过敏主要发生在呼吸道上,表现为打喷嚏、流涕、咳嗽和哮喘等反应,皮肤也会出现过敏反应,如皮肤瘙痒、眼结膜发红等,严重的还会影响睡眠。

对杨絮柳絮过敏的人,尽量不要在中午去花草树木较多的地方。如果一定要去,也要戴上口罩,身上也尽可能穿得严实些,尽量避免与之“亲

密接触”。回家前,要把身上的柳絮残留物消除干净,不要带到居室内,回家后及时用清水洗净。杨絮柳絮会诱发鼻炎,最好在杨絮柳絮出现前就用药,如使用喷雾剂或吃抗过敏药,这都可以减少过敏性鼻炎的发生。

此外,不要用手揉搓和抓挠面部,因为人的面部皮肤娇嫩,口、眼、鼻等处的黏膜防病能力又较弱,揉搓和抓挠容易造成其破损,并让杨絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入,加大危害。(王菲)

女性的面部皮肤娇嫩,口、眼、鼻等处的黏膜防病能力又较弱,揉搓和抓挠容易造成其破损,并让杨絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入,加大危害。(王菲)

链接

手球运动避免外伤训练常识

1.加强膝部肌肉力量的训练尤为重要。手球项目的动作力多是向前、向上的,而手球跑跳以侧向为多,膝关节承受的力量就大,易于伤害。

2.力量训练仍重视与习惯于大肌肉群的基本力量训练。手球需要的是肌肉收缩的速度力量,所以不宜过重,要着重在肌肉的收缩速度,所谓的“活力”。

3.必须加强膝部肌肉、韧带力量训练。训练时先采用徒手侧向跑、跨、跳的练习,多重复练习次数也能提高力量的效果。

4.要注重对臂、臂(上臂、前臂)、腕、指的力量训练。训练时可用轻量的哑铃、杠铃片,按肩、臂、肘、腕、指的顺序协调一体的动作力进行“挥甩”练习,要求动作重复、连贯、要快。

5.要注重对腰腹肌肉的力量训练。多做些仰卧起坐,仰卧举腿和侧身起卧的练习。

女性进行有氧运动可防乳腺癌

一项新的研究显示,由于有氧运动能改变雌激素代谢,因此女性进行定期运动,就可降低患乳腺癌的风险。

许多研究已经发现,运动可降低患乳腺癌的风险,不过,这些研究都没有解释背后原因。

美国明尼苏达大学的研究人员深入分析了“女性稳定运动研究”中的数据,该研究包括391名习惯于久坐、健康、年轻的绝经前女性。这些女性被随机分成两组,一组作为对照组,共有179名女性,她们维持静态、少运动的生活方式;另一组作为干预组,共有212名女性,她们需要一周进行五次中、强度的有氧运动,每次运动

夏季谨防“电冰箱肠炎”

近年来,一种与电冰箱密切相关的耶尔赞氏菌肠炎的发病率正逐年上升,且患者病前几乎都进食过冷藏食品。医学上称之为“电冰箱肠炎”。

低温冷冻虽然能抑制和杀灭大多数细菌,并可使食物保鲜和延长保存时间,但耶尔赞氏菌的生物特性是在低温环境中生长活跃,而且在0度以下仍能滋生繁殖,并污染食物,若经常食用未经加热处理的冷藏食品,就可能发生“电冰箱肠炎”。主要症状有腹部隐痛、恶心、呕

吐、乏力身困,严重者还会出现畏寒、发热,甚至导致中毒性肠麻痹。因此,使用电冰箱冷藏食品应注意生食与熟食、鱼与肉、蛋都不能混放,以免交叉感染。吃剩的菜最好热一热,待凉后再存入冰箱;熟食最好放在加盖的容器内;熟食经冰箱冷藏应加热后方能食用;冰箱内的食品应先储先用,定期清理;注意清洗冰箱内部,保持清洁卫生;冰箱内食品贮藏量不宜过多,堆放要留有空隙,以便冷气对流畅通。(余力)

夏季吃水果特别讲究“寒”与“热”

夏季烈日炎炎,人们喜欢食用大量水果,补充水分和维生素。有关营养专家建议,夏天吃水果一定要选新鲜的,尽量少吃罐头水果,少喝果汁,千万别贪凉,冰冻往往会把水果中最好的营养“冻掉”。

夏天吃水果还应特别讲究“寒”与“热”,夏天代谢旺盛,出汗多,经常脸红口干、容易便秘

出游带瓶酒精棉球

夏日,许多人都走出家门到各处旅游。在旅途中,人们最担心的就是饮食问题,若不注意就可能得肠道传染病。

大多数人喜欢带些消毒湿纸巾,为的是对所坐的座椅、餐具进行消毒。然而,这些消毒用品多用于手部消毒,通常添加了许多化学成分,其中含有不能食用的成分,如果用它擦拭餐具,就能对人

寻找拼搏的激情

■本报见习记者 王俊宁

大学的校长蒋南翔就提出要“为祖国健康工作五十年”,早期的清华大学也在这个目标的指引下出现了很多不仅身体素质过硬,而且在所在的行业也是翘楚的综合性人才。但是,随着社会的不断发展,人们的物质生活不断丰富,然而精神追求和对于身体素质的重视程度却大大不如以前了。如今本该朝气蓬勃的年轻人更像是一批软绵绵、缺乏竞争性的文弱书生,对待事情没有拼搏的激情,更谈不上为祖国健康工作五十年了。”

“所以对我的学生,我有自己独特的方式来要求他们,具体到手球运动上就是要‘跟着球跑,球到哪,人就要到哪,追不上也要追’,这是我对学生的最低要求。”刘银斌告诉记者,“运动目的并不只在运动本身,我想要通过手球运动的锻炼,培养了学生的自信和勇气。”

刘银斌补充说,现在的体育事业越来越功利,很少有真正去享受这种运动过程中的体育精神。手球运动的目的不是为了非要赢,而是要在运动中教会一个人团结友爱的集体主义精神,以及机智灵活和勇敢顽强的拼搏精神。刘银斌解释说,这也是为什么他的球队即使在一场手球锦标赛上输掉了比赛,但却往往能够得到全场热烈的掌声以及对方球队发自内心的敬佩和学习。

链接

手球运动避免外伤训练常识

1.加强膝部肌肉力量的训练尤为重要。手球项目的动作力多是向前、向上的,而手球跑跳以侧向为多,膝关节承受的力量就大,易于伤害。

2.力量训练仍重视与习惯于大肌肉群的基本力量训练。手球需要的是肌肉收缩的速度力量,所以不宜过重,要着重在肌肉的收缩速度,所谓的“活力”。

3.必须加强膝部肌肉、韧带力量训练。训练时先采用徒手侧向跑、跨、跳的练习,多重复练习次数也能提高力量的效果。

4.要注重对臂、臂(上臂、前臂)、腕、指的力量训练。训练时可用轻量的哑铃、杠铃片,按肩、臂、肘、腕、指的顺序协调一体的动作力进行“挥甩”练习,要求动作重复、连贯、要快。

5.要注重对腰腹肌肉的力量训练。多做些仰卧起坐,仰卧举腿和侧身起卧的练习。

女性的面部皮肤娇嫩,口、眼、鼻等处的黏膜防病能力又较弱,揉搓和抓挠容易造成其破损,并让杨絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入,加大危害。(王菲)

女性的面部皮肤娇嫩,口、眼、鼻等处的黏膜防病能力又较弱,揉搓和抓挠容易造成其破损,并让杨絮携带的病菌和手上的病菌趁机而入,加大危害。(王菲)

女性进行有氧运动可防乳腺癌

一项新的研究显示,由于有氧运动能改变雌激素代谢,因此女性进行定期运动,就可降低患乳腺癌的风险。

许多研究已经发现,运动可降低患乳腺癌的风险,不过,这些研究都没有解释背后原因。

美国明尼苏达大学的研究人员深入分析了“女性稳定运动研究”中的数据,该研究包括391名习惯于久坐、健康、年轻的绝经前女性。这些女性被随机分成两组,一组作为对照组,共有179名女性,她们维持静态、少运动的生活方式;另一组作为干预组,共有212名女性,她们需要一周进行五次中、强度的有氧运动,每次运动

夏季谨防“电冰箱肠炎”

近年来,一种与电冰箱密切相关的耶尔赞氏菌肠炎的发病率正逐年上升,且患者病前几乎都进食过冷藏食品。医学上称之为“电冰箱肠炎”。

低温冷冻虽然能抑制和杀灭大多数细菌,并可使食物保鲜和延长保存时间,但耶尔赞氏菌的生物特性是在低温环境中生长活跃,而且在0度以下仍能滋生繁殖,并污染食物,若经常食用未经加热处理的冷藏食品,就可能发生“电冰箱肠炎”。主要症状有腹部隐痛、恶心、呕

吐、乏力身困,严重者还会出现畏寒、发热,甚至导致中毒性肠麻痹。因此,使用电冰箱冷藏食品应注意生食与熟食、鱼与肉、蛋都不能混放,以免交叉感染。吃剩的菜最好热一热,待凉后再存入冰箱;熟食最好放在加盖的容器内;熟食经冰箱冷藏应加热后方能食用;冰箱内的食品应先储先用,定期清理;注意清洗冰箱内部,保持清洁卫生;冰箱内食品贮藏量不宜过多,堆放要留有空隙,以便冷气对流畅通。(余力)

夏季吃水果特别讲究“寒”与“热”

夏季烈日炎炎,人们喜欢食用大量水果,补充水分和维生素。有关营养专家建议,夏天吃水果一定要选新鲜的,尽量少吃罐头水果,少喝果汁,千万别贪凉,冰冻往往会把水果中最好的营养“冻掉”。

夏天吃水果还应特别讲究“寒”与“热”,夏天代谢旺盛,出汗多,经常脸红口干、容易便秘

出游带瓶酒精棉球

夏日,许多人都走出家门到各处旅游。在旅途中,人们最担心的就是饮食问题,若不注意就可能得肠道传染病。

大多数人喜欢带些消毒湿纸巾,为的是对所坐的座椅、餐具进行消毒。然而,这些消毒用品多用于手部消毒,通常添加了许多化学成分,其中含有不能食用的成分,如果用它擦拭餐具,就能对人

的热体质人群可以适当多吃一些梨、苹果和各种瓜类这样的寒性水果,但要注意切勿过量。

此外,气虚、脾虚和脾胃功能不好的老人、小孩最好少吃西瓜、芒果、梨和香蕉等凉性水果。像荔枝、桂圆、桃子、石榴等温热性水果对虚寒体质的人来说,在炎炎夏日还是“补寒佳品”。

(白素菊)

出游带瓶酒精棉球

夏日,许多人都走出家门到各处旅游。在旅途中,人们最担心的就是饮食问题,若不注意就可能得肠道传染病。

大多数人喜欢带些消毒湿纸巾,为的是对所坐的座椅、餐具进行消毒。然而,这些消毒用品多用于手部消毒,通常添加了许多化学成分,其中含有不能食用的成分,如果用它擦拭餐具,就能对人

体产生毒副作用。所以,人们在旅途中必须随身带一瓶含75%酒精的棉球,棉球用酒精浸湿,瓶要密封。进餐前,用酒精棉球擦拭餐具和手就行了。

毫无疑问,肠道传染病一旦接触到75%的酒精,就会全部被杀死,而擦拭后的酒精不一会儿也就挥发了,对人体更不会造成危害,让旅途生活安全、舒适。(金星男)