

# 69岁成龙风采不减当年



## 每天坚持流一斤汗

成龙7岁拜师习武,八岁便进入香港的电影圈,经过几十年的打拼,他成为扬名国际的武打巨星。因为深谙“拳不离手,曲不离口”的道理,平时即便再忙,他一天也没有懈怠过练功。

除了练功外,成龙还给自己加了很多“运动套餐”。每天清晨,成龙都会穿上塑胶运动衣,用橡皮筋扎紧颈部、手腕和脚踝,出门跑步30分钟以上。跑完后,全身汗水都聚在衣服的袖口、裤管,差不多有一两斤。短暂的休息和补充水分之后,成龙还要进行30分钟的站桩蹲马步训练。成龙把这种锻炼方式叫做“流一斤汗”;“每天没流一斤汗,我就会浑身不舒服”。

## 把去超市采购当成锻炼

有一次,记者采访提问成龙:“很多人每天除了拼命挣钱,还要照管小孩、老人,怎么抽出时间去运动?你这么忙却能坚持运动,是怎么挤出时间的?”

4月5日,功夫巨星成龙现身参加新电影《龙马精神》的宣传活动。穿着短袖的他手臂肌肉线条非常明显,不少网友称赞:“成龙的状态太好了,风采不减当年。很多人好奇:成龙都69岁了,这过人的精力和体力从何而来?”

成龙微笑着回答:“生活中的运动无处不在,只要有楼梯可以爬,我就不会贪图轻松乘坐电梯。看电视的时候,我不会使用遥控器,而是经常从沙发上频繁起身去换台。这样一来,就像做了无数次的仰卧起坐。别小看这些小动作,长期坚持就会看到收益。”成龙还公布了锻炼的小窍门:“每周去离家较远的超市大采购一次,然后两手拎着满满的购物袋像举杠铃一样步行回家;这样做,既能通过健走来锻炼身体,又能通过负重练习锻炼肌肉”。

## 常动脑 酷爱发明创造

很多人都知道成龙是电影明星,但鲜为人知的是,他还是一位酷爱发明创造的设计师。从事设计的过程中,他领悟到了独特的动脑养生方式。

2001年6月,成龙去法国戛纳参加一个影展。谁知到了机场,才发现找不到相机的数据线和手机充电器。成龙心想:如果有一种多功能的背包该有多好,相机、笔记本电脑能各就各位,其他几个袋子可以装钥匙、数据线和充电器。说干就干,他在飞机上专心画了一幅背包设计图,并再三修改。下飞机前,一款多功能背包的图纸已经成型。几天后,助理就给他拿来了背包样品。从此,他在片场休息时,会翻阅各种发明、设计类书刊,还会利用在车上或飞机上的琐碎时间,见缝插针地搞设计。成龙觉得,脑子需要高速运转,才不会生锈。

据《南方人物周刊》

## 情绪问题引起的失眠要如何调节

良好的睡眠质量不仅可以帮助恢复生理上的疲惫,很大程度上也会对心理的健康发展作出积极有效的贡献。但现实却往往不尽人意。

### 失眠与心理暗示密切相关

17岁的乐乐(化名)今年高三,随着离高考时间越来越接近,她感到自己的焦虑值都要“爆表”了。每天到了晚上宿舍熄灯休息时间,怎么也睡不着,睡不着又会让她担心自己的状态不佳,这些担心又会加重她的焦虑,失眠情况越来越严重。

周女士(化名)是职场白领,常常因为工作中遇到的阶段性问题或偶发事件感到焦虑、郁闷,进而造成失眠。她只要一想到自己的策划书遭到老板否定就难过不已,陷入负面情绪久久无法入睡,有时候睡前一边想着明天的开会内容,一边想着前几天的报表怎么完善等等,结果就是越想越睡不着,睁眼到天亮……

广州医科大学附属第五医院心理(精神)科主任莫焯指出,很多失眠患者其实不是单纯的失眠。情绪问题,如焦虑抑郁等,也会导致失眠,主要表现为入睡困难、时睡时醒、眠浅多梦和过早醒来,等等。如果只是单纯地处理失眠问题,而不对情绪问题加以处理的话,失眠的问题就很难好转。

### 消除心理障碍还自己一个好睡眠

有明显情绪困扰的失眠者应及时进行心理调整,可向专业心理医生求助,让其帮助自己找到造成失眠的心理因素,从而消除心理障碍以期解决睡眠障碍。

广州医科大学附属第五医院心理(精神)科心理治疗师郑银佳表示,关于情绪性失眠,首先要处理的是失眠问题,可在医生指导下服用助眠药物,无须“谈药色变”,一味抗拒药物治疗。

关注当下造成失眠的情绪问题。短期来看,睡前应保持心态平和,避免生气、发怒、胡思乱想。也尽量避免玩手机、处理工作,以免过于兴奋或焦虑。长期来看,若一些不良情绪已经持续一段时间,已经无法通过自我疏导、运动、娱乐或无法在亲人朋友的帮助下得到改善,此时应积极寻求专业医生帮助。

据《羊城晚报》

王大爷最喜欢和朋友们下下棋、打打牌,前些日子突然觉得右手不灵便了,抓牌都有点费力,还冰凉的,感觉一阵阵的疼痛。王大爷觉得不太对劲,赶紧叫上儿子陪他去医院看病。

## 血栓来临手脚先知

经右上肢动脉彩超和心脏彩超检查,医生发现王大爷的腋动脉内有血栓形成,堵塞了血管,导致血流不通畅,心脏有一个卵圆孔未闭。医生分析,王老爷子可能因为长期久坐,导致下肢静脉血栓脱落,经过卵圆孔从右心房到左心房,最后到达上肢血管,堵塞腋动脉;没有动脉血流供应,就出现相应的缺血症状。经过溶栓治疗数日,王大爷的疼痛消失了,手也觉得温暖了,活动也恢复正常了。再次行血管超声检查,血栓消失,血管内血流通畅,王大爷又恢复了往日的笑容。

血栓是指血管内存在的斑块,它们更像是游走于血管内的“定时炸弹”,容易引起血管堵塞。血栓一般可分动脉血栓和静脉血栓,前者更为多见,如心

梗、脑梗都属于这一种,具有高致残率、高死亡率特点。相对而言,静脉血栓发生的概率会低一些。但正因为静脉血栓少见,所以很容易被人们忽略,以致成为“隐形杀手”,威胁生命安全。

血栓的症状难以发现,但一旦发生血栓,手脚会发出轻微的“信号”,此时千万别忽视了。血栓到来前的信号包括手脚不灵活、麻木,小腿肿胀,胸闷胸痛等。症状出现时,患者要及时到医院就诊,让医生评估病情,进行血管彩超检查,争取早发现、早诊断、早治疗,减少并发症的产生。

另外,血栓的发生,多与生活方式有关,原因包括久坐、吸烟喝酒、喝水少、摄入过多油脂等,所以平时应规避这些危险因素。  
文/刘芳

## 中药打粉治心血管病可行吗



罗女士:我83岁,有高血压、冠心病、心绞痛。这些年来,我每天早晨用80的水泡丹参粉、三七粉、西洋参粉共3克服用。请问这样治疗可行吗?

中南大学湘雅医院心内科教授余国龙:不知道你除了这样吃中药打粉,还遵西医大夫的医嘱吃了治高血压、冠心病的西药没?目前没有这方面的报告指出你这个方法经临床研究证实有效。作为西医心血管科医

生,我们不主张、不倡议老年朋友这么做。而且,随着年龄的增长,我们的动脉粥样硬化情况会比较严重。你已83岁,为防心脑血管意外事件带来的致残、致死风险,建议你遵医嘱服用降压药、抗凝药、他汀类药物等经科学研究、证实有效的药物治疗。并且,定期复查很重要,不要心存侥幸。如果病情稳定,建议每半年复查一次;如果病情不稳定,则建议及时复诊。  
文/刘惠