



养生达人③期

饮食清淡 遛狗添乐 集邮增趣

邵风:养生其实很简单

文/片 专刊记者 王伟

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!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群 欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!QQ:齐鲁晚报——健康养生群175820199 互动电话:0535——6630816

草木凋零、初冬乍寒,忙碌的您是否还在为生活压力而烦恼,是否还在职场上拼命打拼而忽视了自己的身体健康。赶紧解脱出来,喘口气,该给自己的身体保养保养了。智者养生也,必须四时而调寒暑。

一场秋雨一场寒,11月5日的烟台下了一场连绵的秋雨,空气中夹着丝丝寒气。记者在南迎祥路附近见到了邵风,年近花甲,身板硬朗,温文尔雅,说话不温不火,始终面带微笑。已经58岁的他,并没有闲下来享清福,而是还在忙于自己的一番事业。



◎养生妙招

六种好的戒烟方法

采访了这么多期养生达人,我们发现养生男士都有一个共同点就是戒烟。本期就介绍几种戒烟方法,来帮您戒掉烟瘾。

消除紧张情绪

紧张的工作状况是您吸烟的主要起因吗?如果是这样,那么拿走您周围所有的吸烟用具,改变工作环境和工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖、水果、果汁和矿泉水,多做几次短时间的休息,到室外运动运动,运动几分钟就行。

体重问题

戒烟后体重往往会明显增加,一般增加5-8磅。吸烟的人戒烟后会降低人体新陈代谢的基本速度,并且会吃更多的食物来替代吸烟,因此吸烟的人戒烟后体重在短时间内会增加几公斤,但可以通过加强身体的运动量来对付体重增加,因为增加运动量可以加速新陈代谢。吃零食最好是无脂肪的食物。另外,多喝水,使胃里不空着。

加强戒烟意识

明确目标改变工作环境及与吸烟有关的老习惯,戒烟者会主动想到不再吸烟的决心。要有这

种意识,即戒烟几天后味觉和嗅觉就会好起来。

寻找替代办法

戒烟后的主要任务之一是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法:做一些技巧游戏,使两只手不闲着,通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道,或者通过令人兴奋的谈话转移注意力。如果您喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一支烟,那么您把每天早晨喝咖啡换成喝茶。

打赌

一些过去曾吸烟的人有过戒烟打赌的好经验,其效果之一是公开戒烟,并争取得到朋友和同事们的支持。

少参加聚会

刚开始戒烟时要避免受到吸烟的引诱。如果有朋友邀请你参加非常好的聚会,而参加聚会的人都在吸烟,那么至少在戒烟初期应婉言拒绝参加此类聚会,直到自己觉得没有烟瘾为止。

清淡饮食 起居有常

“这么多年来我养成了早起的习惯,一般每天5:00就起床,最晚也不晚于5:30,起床后就到街上遛狗。”邵风跟记者说起了一天的起居,“遛完狗后,我就回家做早餐,一般6:30到7:00左右,我们

家就吃早餐。”

邵风1980年毕业于黑龙江省佳木斯医学院临床专业,多年从医,在饮食上要比普通人讲究。“我们家一般饮食比较清淡,低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激。很少吃荤油、煎炸、

烘烤、红烧、麻辣的食物。虽然饮食清淡,却能做出很多花样,别具大餐风味。一日三餐,一般都是在家里自己做饭吃,很少在外面就餐。“外面的好多菜,油多味重,不利于健康。还有每天至少有一道菜是豆制品,

可以为人体补充蛋白质。”交谈中得知,邵风的老伴也是学医的,在日常饮食中也很注意食物的营养,他们家很少吃炖菜,炖菜时加热的时间太长,营养素会流失,为了保证蔬菜的营养,多吃凉拌菜。

喜欢遛狗 八段锦保健

人老了最怕寂寞了。邵风说:“孩子长大了不住在身边,就像小鸟一样长大了离开父母的老巢。为了给生活增加点乐趣,我们家养了三只小狗,这几个小家

伙天天在我们老两口身边转悠,每天的新鲜事不断。偶尔还会调皮捣蛋,逗人哈哈大笑。每天早晨、中午和晚上我都带它们出去遛四次,每次15分钟左右,有利于

饭后消化,而且还锻炼了身体。我坚持了好多年做床上八段锦来强身健体和预防脑溢血。”

邵风说,床上八段锦是民间流传已久的健身功法,比太极拳要柔和很多,全身都能运动,而且体力也不会消耗太多。做床上八段锦还有个重要作用,可使人面色红润,不生皱纹,既预防脑溢血,又引血上升,防止脱发。

单单是指传染病,而且还包括一些普通疾病,高血压、脂肪肝等。现代人应酬多,应酬多容易吃得过量,吃多了就导致蛋白质过剩转化为脂肪,从而引起好多富贵病,如高血压、高血脂、脂肪肝等。”

心理平衡 睡眠质量好

“现代人的生活压力大,其实我认为这种压力来自于自身。要是不攀比,

心理平衡,就没有那么多压力了。没那么多压力,睡眠就好。”邵风说道。

“在我们这个年龄段的人,很多人睡眠质量不好,而且经常失眠。我睡得晚,但是睡眠质量好,困了之后躺下就能睡着,

睡着后不会醒。偶尔有睡不着的时候,我也不着急,起来看会儿书等犯困了,就会睡着。”谈起老年人失眠的问题,邵风毫不吝啬地讲自己的经验和盘托出。

“我觉得病从口入不

看书集邮 悠闲自乐

在邵风办公室的桌子上,记者看到一本法语版的《今日中国》,跟他攀谈后得知,他曾专门学习过英语和法语,平时喜欢看英语版和法语版的专业书籍,他订了很多杂志,也买了很多书。他幽默地说:“说的高雅一点,

看书可以陶冶情操;说的通俗一点,看书是一种消遣。看书能让心情平静,不为那么多琐事上火。我很少生气上火,有烦事我也不往心里去,为此我老伴经常开玩笑地说没心没肺!”

邵风说,他还有个爱好就是酷爱集邮,集

邮已经30多年了,他自豪地说:“我的邮票攒起来能有2米高了,为了集邮这项爱好,每年要花七千到一万块钱,但是每当看到那些中国邮票大全册、优质分片册、会员册等,心里就有成就感,心情倍感舒畅!”



烟台福田健康体检中心——管理篇

福田体检中心自成立运行以来,以优质的服务、精准的量、完善的管理赢得了社会各界的广泛赞誉。为了实行规范化管理,使每个受检者都能享受到全方位的高品质服务,中心主要对以下几个方面进行重点管理工作:

◆环境管理:

中心体检面积达3000多平方米,一进入大厅,首先映入眼帘的是面带微笑的导诊护士,大厅以粉红色和淡绿色为基调,让人亲近感油然而生。中心安装了中央空调,冬暖夏凉,温度适宜。候诊厅宽敞明亮,各种盆栽花草随处可见,各类健康报刊杂志随手可取,您只需在舒缓的背景音乐下,静静等候导诊呼唤自己的名字即可,让您在轻松惬意的环境下享受体检。

◆服务管理:

中心实行男宾、女宾、VIP分区体检,为每位客户提供检前、检中、检后全程人性化服务。科学合理的体检流程,“一站式”服务,为您节约不必要的等候时间。同时,福田体检中心坚持“以客户为中心,以质量为生命,以服务为灵魂”的服务宗旨,推出各种特色服务,力求让前来体检的每位客户都能享受到最为温馨、体贴的服务。

◆质量管理:

体检质量是体检行业的命脉,而专家团队和体检设备是决定体检质量的关键因素。中心90%以上的医师来自各大三甲医院,都长期从事健康体检工作,具有丰富的临床经验。体检设备均原装进口自美国、日本、荷兰等发达国家,达到行业的领先水平。资深的专家团队和高、精、尖的体检设备以及终检专家对体检结果的严格审查,确保了福田健康体检中心高标准的专业诊断水平。

◆信息管理:

中心采用专业的体检管理软件,所有的体检信息被统一保存在中心的数据库中。从预约、登记开始到体检报告的打印输出,整个体检流程完全实现数字化网络化管理,确保检查、检验信息的传输准确无误。同时,中心在烟台开创性地建立了网上体检报告信息系统,在保证客户私密性的前提下,客户可登陆中心网站,输入通过手机接收的自己的用户名和密码,在网上查看自己的体检报告,报告解读和健康建议。

◆健康管理:

健康需要管理,健康管理是帮助我们活得更健康,活得更久,活得更有一门科学。中心对客户的管理是长期的和持续的,资深专家会对体检结果进行分析,提供健康评估、健康改善、运动方案指导、营养测评、私人健康顾问等多项健康管理服务。客服中心也会对您历年的体检情况进行对比分析,通过电话、短信等多种形式追踪您体检后的健康状况,做好健康指导。

福田体检中心的目标是成为省内一流的连锁体检医疗服务机构。因为专业,质量更高,因为用心,服务更好。福田人正通过自身的不懈努力为港城人民提供更贴心、舒心、安心、放心的健康管理服务,同时也成就了港城体检行业的新标杆。

地址:烟台旅游大世界南门(滨海假日酒店东)

预约电话: 6872222 6875555

www.ytfitian.com

