

健康星闻



文/祝天泽 “我老伴既不会唱歌也不会跳舞，更不会搓麻将。我们也很少出去旅游。他宅在家中，最大的爱好就是撰写戏曲剧本。最近上海作协汇集了他退休后写的十二个剧本，将要出版《梨园退耕录》

一书。这当然是一件令人高兴的事。”在本市莘庄地区一幢普通民宅里，著名戏曲编剧薛允璜的夫人如是说。

薛允璜是国家一级编剧。曾独立创作了京剧电视剧《太平公主》，与人合作创作了30集越剧电视剧《红楼梦》和《红伶泪》《小浦东传奇》等多部电视剧本。

“我1999年退休后写作更忙碌了，主要是撰写剧本，动起笔来每天写作5小时。在我看来从事自己热爱的工作，向广大观众颂扬真善美，抨击假恶丑，这是我们这代人的责任，我深感快乐与幸福。”在2000年至2018年这19年退休生活中，老薛共编写大型戏曲20部，其中公演的有18部，较有名的有越剧《早春二

月》、《虞美人》(合作)、沪剧《赵一曼》《四月歌声》等。

2008年汶川大地震，应长宁沪剧团邀请，年已7旬的老薛用八天时间完成了《废墟上的爱》，演出后反响热烈，广大观众深深为在灾难面前大爱无疆的精神力量所感动。

老薛爱好运动。他从小在启东农村长大，常在小河浜里扑腾。退休后他所居住的小区内外都有游泳池，常去那里畅游一番，几个来回近千米。游泳时他可以长时间仰卧在水面上休息或自主活动。两年前因病住院后，这项游泳活动才停了下来。骑自行车也是他所喜爱，或上菜场买菜快去快回，或到附近地铁坐车外出，或去莘庄梅园静坐赏梅，都离不开自行车。骑车既锻炼了身

体又可谓一举两得。从去年开始，晚饭后他总要到小区里行走半小时，约三千步。即使微风小雨也撑着伞走走，这已成了他的一种习惯。

在饮食上老薛喜欢随意简便。早餐为牛奶麦片和一二片面包。中、晚餐半小碗米饭，一荤二素。对于新上市的蔬菜有啥吃啥，一般不忌口。老薛认为：满足人体所需要的营养是首要的，而这些营养来自各种菜肴，偏食有害健康。但又不能吃得太多太好，体内营养过剩不利健康。家庭就餐不叫外卖。他习惯自己买菜自己烧，拿手好菜是红烧肉和启东八宝酱，是家庭厨艺中的“品牌”，深受夫人和亲友喜爱。老薛平时不吃保健品补品，但喜欢喝茶，每天至少三大杯。他认为茶

有多种营养素，对健康大有好处。

老薛生活较有规律，习惯晚睡晚起。每晚11时左右睡觉，第二天早上7时半起身。午饭后休息1小时。十年前睡眠较差，后来经过调理，睡眠大有改善。

老薛觉得退休后最好的养生是继续工作不断写作，可以动脑提神，防止老化，增强生命活力。写作之余，他也爱好参加聚会。上海越剧院离退休支部活动，无病无事必到。老同学、老同事、亲朋好友，聚会交流，有约必赴。他觉得聚会可以开阔眼界，增加知识，增进友谊，有利于老年人身心健康。

老薛也患有老年慢性疾病，他对待疾病的态度是：保持乐观心态，任其自然，与疾病“和平相处”。

薛允璜：最好的养生是继续工作

这几个时间段喝水，可以预防体内血栓

清晨起床后喝一杯水。身体经过前一夜的休养生息之后，处于缺水的状态，而清晨也是我们体内血液黏稠度较高的时间段，可以说整个身体缺水的情况是比较严重的。如果这时饮用一杯水，可以帮助体内的血液黏稠度下降，从而达到预防血栓的目的。

晨练前后喝一杯水。越来越多的人注重个人健康，特别是一些办公室白领，为了保持身体健康，养成了晨练的习惯。一般来说，进行晨练之前，我们的身体处于刚刚醒来的状态。晨练之前，可以通过喝一杯水，让血液稀释，有效预防血栓。

饭后半小时喝一杯水。有些人吃饭的时候，边吃边喝水或在吃完饭后，感到口渴就立即喝水，这些做法都是不对的。饭后或饭中喝水很容易会影响到身体对于营养物质的吸收和消化。通常来说，最好是在饭后半小时喝一杯200ml的水，可以帮助我们缓解体内的血液黏稠度，可以预防血栓。

下班之前喝一杯水。经过一天忙碌的工作之后，身心疲惫，这个时候如果不喝水，很容易导致血栓趁机而入。所以下班之前喝一杯水，对我们的身体健康十分重要。

夜间睡觉前喝一杯水。通常

来说，我们在夜间睡觉的时间大约6—8个小时左右，这个阶段身体滴水未进，所以最好在夜间睡觉之前喝一杯水，可以保持体内的水分，大大降低脑血栓风险的发生；中老年人最好用保温杯在睡觉之前装上一杯温开水，可以方便夜间饮用。

一般来说，一个成年人每天的饮水量应该是在2000—2500ml左右，如果一天下来饮水量较低，那么就很容易会影响身体的正常新陈代谢；但是如果一天内饮水太多，反而会大大增加身体内肾脏的负荷，所以喝水也是相当有讲究的。

血压不听话，做套降压操

高血压作为一种常见的慢性疾病，近年来患病率呈明显上升趋势这也提醒大家，防治高血压刻不容缓。专业医生推荐，血压不稳定的时候可以做做降压操。

- 1.预备动作：端坐，目视前方，双臂下垂，双掌置于膝关节，使手臂90度自然弯曲，两足分开与肩同宽。
- 2.按揉太阳穴：顺时针旋转一周为一拍，约做32拍。
- 3.按揉百会穴：用手掌紧贴百会穴旋转，一周为一拍，共做32拍。百会穴在后发际正中上7寸，当两耳尖直上，头顶正中。
- 4.按揉风池穴：用双手拇指按揉双侧风池穴，顺时针旋转，一周为一拍，共做32拍。

5.摩头清脑：两手五指自然分开，用小鱼际从前额向耳后按摩，行走一次为一拍，约做32拍。

6.擦颈：用左手掌大鱼际擦抹右颈部胸锁乳突肌，再换右手擦左颈，一次为一拍，共做32拍。

7.按揉曲池穴：先右手后左手，旋转一周为一拍，共做32拍。

8.揉关宽胸：用大拇指按揉内关穴，先揉左手后揉右手，顺时针按揉一周为一拍，共32拍。

9.引血下行：分别用左右手拇指按揉左右小腿的足三里穴，旋一周为一拍，共做32拍。

10.扩胸调气：两手放松下垂，然后握拳空，屈肘抬至肩高，向后扩胸，最后放松还原。

上海鍾書

新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

教师有了它

分析教材更透彻，课前备课更轻松，上课讲解更有效

学生有了它

预习课文有目标，听课学习有头脑，学习成绩步步高

家长有了它

不用再花冤枉钱，家庭辅导有方向，孩子进步心也欢

《新教材全解》是根据新课标教材编写的，2018年由一线名师全新升级修订的一套优质图书，丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透，为深入理解课文内容做准备；每课内容进行详细分析、讲解，难点、重点进行逐一梳理归纳，升华对教材内容的理解和感悟；每课练习逐一进行精心指导，科学地点拨并给出合理的答案。

总之，《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。



上海名师

耗时五年

倾力打造

畅销十年