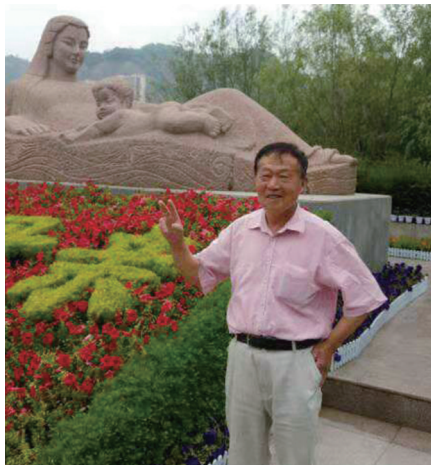


健康达人



文/祝天泽 上海市文明家庭、浦东新区十佳最美家庭、上海市关心下一代先进工作者、曹路镇十佳

# 顾政权：挥毫养生，其乐无穷

好事、曹路镇十佳志愿者……这一系列奖状是对年已74岁的退休老教师顾政权十年来老有所乐、老有所为的褒奖。

顾政权毕业于上海师范大学中文系，从事中小学语文教学38年，工作期间多次获得先进称号。2006年退休后又返聘工作11年。他还尽心尽职担任浦东新区调查大队社情民意的信息员，跑遍了曹路镇50多个村、居委会，写出了200份社情民意，居信息员提供信息之首。他热情投身于曹路镇讲故事活动，创作故事200余篇。

他还为区、镇报刊写稿200余篇。老顾说：人活着就要付出。我是语文老师，爱好笔耕，发挥自己余热为社会做点事情，证明我的晚年是有价值的。

顾政权喜爱旅游，国内5A级景区有200多个，至今他已跑了120个。今年7月，年已古稀的他去甘肃、青海、宁夏环省游，历时14天，还登上了海拔4800米高的青藏高原。国外他也已去了12个国家。每去一个地方，都用照相机记录下那里的旖旎风光和自己的身影。“旅游是对人的意志、体力的一场考验，可以修身养性，是一件特别有意义的事情。”

老顾喜做家务。由于妻子多

病，他主动挑起了每天两个小时的家务劳动担子。整理房间，打扫卫生，上街买菜，烧饭做菜，样样都干。“家务劳动虽没有体育锻炼效果好，但局部的身体活动，可以活血通络，对健康是有好处的。”

前些年老顾还家附近开垦出了一块150平方米的荒地，种上各种蔬菜，平时锄草、浇水、浇粪样样都干。收获后除留一部分自用外，多余的分送给亲戚与朋友。他说：吃着自己双手种出来的蔬菜，心里特别的舒坦和高兴。

老顾热爱小动物，曾养过6年

的小狗。遛狗、喂狗、逗狗，给狗洗澡，在轻微劳动中觅到了乐趣。“在饲养中不仅培养了我的爱心，也锻炼了我的身体。”

在饮食上老顾坚持荤素搭配，粗细结合。他少吃肉，喜欢吃各种新鲜的绿色蔬菜。从2016年动迁入住小区后坚持吃助老餐，从不暴饮暴食。

老顾平时生活很有规律，早睡早起，每天睡足六个小时，午睡两个小时。他不吸烟，不喝酒，无不良的生活习惯。

## 天冷吃火锅，怎么吃出健康

天冷了，一锅热气腾腾的火锅又勾起很多人的馋虫，冷天吃火锅，大家围坐在一起又热闹又暖和，而且一则能够吃到热菜，二则菜的品种很多样，容易实现营养均衡。

但是，在吃火锅的时候，还要有一些注意事项，谨记“三不”，才能吃得健康。

一不吃太烫的食物。食材在滚烫的锅里涮熟了，直接夹起来入嘴，容易烫嘴，还能把舌尖给烫红了。怎么办？可以把烫熟的食材，夹到一个盘子里，凉一会儿再入嘴，就好多了。这样可以减少烫伤口腔的概率，减少口腔溃疡、咽喉炎、肠胃炎发生。把热的菜放一会儿，虽然是个小小的举动，但能够避免很多风险。热烫的食物反复刺激食管黏膜会诱发食管癌。

二不吃不熟的食物。很多人吃海鲜，简单在锅里涮一下，也许还没熟，追求鲜嫩的口感。这样的吃法也不好，食物中的细菌和寄生虫不易被杀灭，人吃进半生不熟的肉后，就很可能导致微生物感染。所以建议大家吃火锅、烫菜的时候，一定看看是否烫熟了吗？吃熟的更安全。

三不喝汤底。吃火锅涮了不少菜和肉，汤比较浓稠，也比较有味，很多人吃饱了后还会喝上一碗。这个习惯不好。因为汤里有很多的盐和油脂，这汤还属于高嘌呤的汤，不适合痛风的人喝。当然也不适合高血压、高血脂、高血糖的人喝。喝这样的浓稠的汤，胆固醇也高。

如果想喝汤，可以在没有下菜之前，喝一碗清汤润肺、醒醒味更合适。

## 冬季水痘高发 咳嗽、打喷嚏都有可能传播病毒

冬季是水痘高发期，专家提醒，水痘可以经呼吸道传播，家长要注意让孩子勤洗手多喝水，防止感冒，不在封闭拥挤的空间久留，如果家里有水痘患者，要注意隔离。

专家表示，水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。除了通过直接接触传染，也可通过呼吸道传播，患者咳嗽、打喷嚏都可能传播病毒。

针对“孩子得过水痘就不会再得”的认识误区，有专家指出，水痘抗体通常会维持较长时间，虽然再次感染的可能性很小，但如果自身免疫力下降，仍然有复发的可能。接种疫苗可预防90%的水痘，世界

卫生组织建议给孩子接种2次水痘疫苗，1岁接种后，在4至6岁再接种一次。

临床上反复高热的水痘患儿可能出现肺炎、肺炎等较严重的并发症，如果孩子出现发热不退、精神不好、头痛等症状，一定要及时送医。

据介绍，水痘-带状疱疹病毒第一次进入机体后，临床上表现为水痘或隐匿性感染，此后病毒就潜伏于神经节中，一旦机体抵抗力低下或受到刺激，病毒又会沿着神经释放到皮肤表面，从而出现带状疱疹，因此水痘常在儿童期发病，带状疱疹则在成人多见，两者是同一种病毒在不同时期的不同表现。

专家说，不论是家长出现了带状疱疹，还是孩子传染了水痘，都要注意隔离。尤其是有二宝的家庭，一个孩子得了水痘后，不论另一个孩子是否得过水痘，是否注射过疫苗，都要及时对患者进行隔离，避免传染。

专家建议，家长要做好孩子的基础防护，如勤洗手，不让孩子养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯；多喝水，让鼻黏膜保持湿润，抵御病毒入侵；保证睡眠，多吃蔬菜水果，注意保暖，防止感冒，提高自身免疫力；水痘高发期少去人多拥挤的公共场所，不在封闭空间久留。

# ★ 我爱你，中国 ★

★ 开学第一课 ★

中宣部、教育部、央视联合推荐。温儒敏总顾问并作序。

重磅推出《开学第一课—我爱你中国》

本书旨在成为青少年高品质的“阅读引导课”和爱国主义德育补充教材。

本书采用AR技术，扫描图片可看3D视频。

人民文学出版社出版，钟书独家总发。

本书为保护实体书店利益禁止网店销售。

钟书独家总发

名人推荐：

《开学第一课》走过十年岁月，它见证了一代人的成长，也影响了一代人的成长。所谓“十年树木，百年树人”，希望每个孩子的青春之舟从这里起航。

——撒贝宁

《开学第一课》用崭新的方式，润物无声，潜移默化，让我们的传统文化和美德成了孩子们的日常一课。唯其如此，孩子们才能真正领略到中华传统之美。

——董卿