

健康达人 ⇨ ⇨

刘永飞：知足常乐是最好的心态



文/祝天泽 家住浦东新区曹路镇的刘永飞是位颇有成就的上海作家。他对文学的爱好始于他的孩提时代。他父亲是位讲故事的高手，小小年纪的他听着听着不由自主就帮故事接起龙来，从那时候起就在他幼小的心灵里萌发了文学创作的萌

芽。刘永飞参加过军，退伍后在一家国有企业综合办公室工作。

业余写作小说是刘永飞最大的爱好。二十余年的笔耕不辍，他有近百万字作品在文学刊物上发表，出版小说集5部，并多次获得国家级奖项。而今他是中国作家协会会员，上海微型小说协会秘书长。刘永飞说：写小说不仅圆了我的文学梦，而且给我生活带来了许多乐趣！

在微信群里刘永飞看到一篇《生命时报》上登载的《久坐是癌症的隐形推手》文章，刘永飞说：对于人就经常动动，久坐不动，人的血脉不流通，血瘀血块很容易堵塞血管，带来各种疾病甚至癌症。因此他平时加强运动。他游过泳，跳过绳，在运动器材上锻炼过。而今坚持每天45分钟慢跑，已成为一种习惯。他说：运动一定要持之以恒，方

能收到效果。三天打鱼两天晒网是不行的。

在饮食上，刘永飞讲究平衡，坚持荤素搭配，粗细结合。每餐七八分饱。他很爱吃水果，根据时令，他吃过的水果有：苹果、西瓜、桃子、梨、香蕉、草莓、哈密瓜、猕猴桃、葡萄、柚子等。

对于生活规律化的重要性刘永飞的认识是有一个过程的。在二三十岁时因为晚上写小说，他经常“开夜车”，常常伏案书写或打电脑至凌晨，甚至整个通宵。后来他发现“开夜车”甚伤身体，会引起失眠、精神不振、肠胃等疾病，他便渐渐减少了“开夜车”的次数，而今基本上杜绝了这一现象。他一般在晚上十一时睡觉，第二天六七时起床，保证7至8个小时的充足睡眠。“生活规律化很重要，是人健康的基石，一定要严格遵守，不能违反！”刘永飞说。

刘永飞认为：人的心态平衡是健康的重要保证。而今人到中年，从部队复员后，在上海打拼，已经买房买车，建立了美满家庭，育有两个儿子，应该感到幸福和满足。有些人好高骛远，经常跟有钱人相

比，这山望着那山高，常常牢骚满腹，悲哀无比，这种心态是很不好的，势必影响健康。而知足常乐，自得其乐，与世无争则是人最好的心态，我们应该培育这种心态，这也有益于自身健康。

一个简单检查就能尽早发现房颤

房颤全称“心房颤动”，是一种常见的心脏疾病。近30年来，我国房颤患者数量快速上升，越来越多的人面临房颤及房颤后中风的风险。

哪些是房颤高危人群？尽早发现房颤又该做哪些检查？

专家指出，凡是曾患有心血管疾病的高危人群或已患有心血管疾病的人，如糖尿病、高血压患者和冠心病患者等，都容易发生房颤。除此之外，以下3类房颤高危人群，也需要警惕房颤发生。

老年人。房颤的发病率随着年龄增长而升高。80岁以上的老人，房颤的发病率达到30%。这和其他疾病的规律一致，因为年纪越大，身体的机能也在退化，心脏也不例外，更加容易出现房颤。

伴有全身代谢性疾病的人。肥胖人群、甲状腺疾病、呼吸睡眠暂停综合征等疾病的患者，都是房颤的高危人群。

遗传因素。有些房颤患者年龄在40岁左右，也没有任何心血管疾病的高危因素，身体情况各方面都良好。这时，很可能是遗传因素导

致了房颤发生，往往有家族性发病聚集现象。

此外，一些人房颤的发生还跟心肌本身的纤维化退化有关。

一个简单检查可发现房颤的“蛛丝马迹”。

任何疾病的黄金治疗法则都是“早发现、早治疗”。那么，如果怀疑自己有房颤，要做哪些检查？

专家认为，年轻人不要整天怀疑自己得了病，没有必要。但对于一些特殊人群，定期的检查很有必要。

50岁以上人群、高血压患者、肥胖人群、有糖尿病、高血脂等心血管疾病危险因素的人，常喝酒、常吸烟的人、有家族遗传史以及有心慌等不舒服表现的人，应注意监测自己的脉搏，到医院定期做心电图检查，就能较为有效的识别房颤。如果有需要，还可以做动态心电图，或长时程心电图监测来帮助诊断。

专家特别提醒，一些运动量大的人，更要注意房颤问题。大量过度运动，会增加心脏负荷，运动时过快的心跳一直在刺激心脏，发生房颤的概率也会相应提高。 吴施楠

烫伤后抹酱油抹盐抹牙膏？都不对！

很多人遇到烫伤都不懂得如何处理，特别是父母遇到孩子烫伤了，就特别慌张。有的人会用民间流传的一些烫伤处理方法，比如往伤口上涂抹酱油、抹盐，甚至抹牙膏，或者往伤口上涂酒精，甚至抹碘酊等消毒液消毒，对此，专家表示，这些处理方法都是错误的。

烧伤整形外科医师介绍，因为酒精和碘酊都会对新鲜的创面有刺激性，甚至会导致创面周围的细胞进一步坏死、加深创面。人体被烧

伤的皮肤积聚了大量的热量，在局部不能释放，就会在一段时间内造成皮肤持续的烧伤。

那么，到底应该如何有效地处理烧伤呢？

据了解，如果是被热水、高温的液体，隔着衣物烫到，应该快速轻柔地将所穿衣物剪开去除，防止损伤烫伤形成的水泡。

如果是被火焰烧伤，衣物着火，脱掉衣物之后，第一时间抢救的要点是立刻用流动的自来水在创面上

冲洗15~30分钟，冷却清除创面内的残余热量，防止残余热量进一步加深创面，同时冲洗还有止痛的作用。

很多患者会直接在烧伤的创面上用冰块，或者是把含有冰的一些很凉的物体覆盖在伤口上，达到降温 and 止痛的作用。这也不可取，因为冰能把伤口的皮肤冷冻到零度以下，甚至把伤口冻伤，加深伤口。用洁净的水冲洗皮肤是比较适宜的，自来水、干净的井水或者是温开水都可以。

张青梅 张灿城

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪 Shenshixi 主编

中国动物小说



安徽少儿出版社名家力作，钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作，引导学生懂得敬畏生命，与自然和谐相处。有品质、有颜值、有内容；融合故事性、趣味性、知识性的一套品藏书系。



《独角斗牛》
一心只想种田的独角斗牛，舍身救虎的警犬，与刺猬相依为命的山鸡……

《海豚传奇》
向往大海的孤单海豚，望子成狼的铁血狼母，辽阔草原上奔腾的野马……

《风雪狼王》
傲立风雪中的忧伤狼王，洁白如雪的遍野丹顶鹤，聪明勇敢的野兔……

《拯救雪豹》
困兽犹斗的倔强雪豹，舐犊情深的虎爸虎妈，回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃，名篇集结。

《消失的狼群》
知恩图报的虎女蒲公英，悲壮而不乏睿智的高山红狼，不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

《绝境熊王》
绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……

沈石溪 原名沈一鸣，1952年生于上海，祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主，深受青少年喜爱，被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选中小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。