

■ 健康达人 ⇄ ⇄



文/祝天泽 “我生过两场大病，有的人认为我活不长，自己当时也很悲观。后来恋上了打太极拳，一发不可收，陆陆续续打了数十年。这项神奇的体育运动提高了我的免疫功能，不仅使我战胜了两大恶疾，还使我延年益寿，而今我已跨入了八

陈乃黔：打太极拳使我延年益寿

旬行列。”说这话的是浦东新区花木街道钦洋社区耄耋老汉陈乃黔。
陈乃黔虽然头发花白，但身板硬朗，精神矍铄，走起路来不输年轻人，整日忙东忙西参加社区文化体育工作，也不感到累。
陈乃黔是辽宁本溪人，做过中药厂员工，当过老师，后下海从事技术开发工作。2003年他来到浦东新区花木街道钦洋社区儿子处居住。
陈乃黔生过两场大病，一是肺结核病，此病是他患病的母亲传染给他的。陈长期服西药不见效果。后来遇到一位打太极拳大师，告知他此项运动能祛病健身，于是就拜这位大师为师打起了太极拳。练了一年半奇迹发生了，陈乃黔的肺结

核病竟然完全好了。
太极拳真神，从此陈乃黔与这项体育活动结下了不解之缘。陈乃黔40岁时因头部受伤患了癫痫病。平均每月犯病一次，犯病时昏倒在地，口吐白沫，全身抽搐，醒来时意识丧失。陈乃黔一边服中药一边打太极拳，经几年努力疾病也痊愈了，后来一直未复发过。“这种病不容易断根，而今能治好，中药和打太极拳都发挥了一定作用。”
陈乃黔老人说：太极拳是中华国粹之一，通过一举一动，一招一式，舒筋、活血、通络，可以健脾、补肾、调肝，让人气血调和，五脏通畅，功能得到改善，对防病治病有一定辅助治疗作用。他希望更多的人投

身这项运动。
陈乃黔兴趣广泛。他爱好文学，喜欢写新诗，出版过诗集。他擅长篆刻，十多年来为数百人刻过700多枚名章和闲章(格言名句)。他还

帮助十多位居民出过书，为团队与个人制作过DVD光盘。“人的生活需要调节。多样化的爱好不仅使自己的退休生活充实而丰富，还有益于健康”，陈乃黔老人说。

咳嗽不能随便乱炖食疗汤

咳咳咳，咳起来，大人都觉得特别难受，更何况是小宝宝？有些家长心急火燎之下会选择冰糖炖雪梨等食疗法缓解。但中医师提醒：咳嗽类型不同，食疗汤的选择也有差别，选错了，效果可能还会适得其反。
选择食疗汤前，需判断孩子的咳嗽类型。
中医认为，五脏六腑都能引起咳嗽，《黄帝内经》也有提到“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。小儿肺常不足，在遇到气候骤变、早晚温差比较大的季节，他们往往会因不懂自己增减衣物而致生病；另外，小儿脾常不足，在饮食上如果不加注意，如

饮食不规律、不节制、积食等，也容易导致脾失健运，生湿生痰。
从中医来看，咳嗽大致可以分为寒咳和热咳两大类，通过听咳嗽的声音、痰的性状以及舌象可以判断属于哪一种咳嗽。一般来说，咳声重浊，喉中有痰鸣音，多属湿咳，咳嗽清脆，多属燥咳；从痰液的性状来看，痰黄黏稠多属热，痰白稀薄有泡沫多属寒；从舌象来看，舌头白、淡多属寒咳，舌头红、黄多属热咳。
家长想居家给孩子煲食疗汤辅助治疗时，首先应先判断孩子咳嗽的类型，做到辨证施膳，如果家长无法判断，建议最好先咨询中医师。

孩子成绩差，可能患有“学习障碍”

在儿童早期综合发展门诊，有时会遇到家长反映孩子成绩差、课堂注意力不集中、字词记忆困难、课文朗读不能成句、抄写错误严重等，随着孩子年龄增长，这种问题不但没有改善，反而还会增添其他小毛病。很多家长都将其归结为孩子贪玩、读书不努力等，其实孩子或是中了“学习障碍”的毒。
学习障碍是一组异质性综合征，指智力正常儿童在获得和运用听、说、读、写、计算、推理等特殊技能上有明显困难，并表现出认知能力、语言能力、适应性及社会交往等多种障碍综合征。但学习障碍儿童一般不存在感官器官和运动能力缺陷，在儿童智力方面略低于正常儿童。据统计，学习障碍儿童占入学

儿童的5%—15%，男孩发病率高于女孩6—10倍。如果孩子出现以下类似问题，家长一定要提高警惕。
1.早期表现：早期表现好动、好哭，对外界刺激敏感。进入幼儿期发生不同程度语言发育问题，表现为认知和特殊技能方面困难。
2.认知能力方面：表现为视觉记忆困难，视觉想象力差，听觉整合困难，注意力不集中，长时记忆困难等。
3.学习表现方面：阅读不流畅，理解技能不足，书写困难(书写笔顺不正确，字迹潦草)，数学学习困难，计算技能不良，空间组织困难等问题。
4.语言能力方面：语言理解困难(文章理解力差)，语言表达困难(口

吃、语调平淡)，阅读障碍(读字遗漏或增字)，书写障碍。
5.适应行为与情绪方面：日常自理生活能力减弱，缺乏安全意识，缺乏交往技能，自我控制力差，易出现冲动及反社会行为。
对于学习障碍的儿童，重点在于早期预防、早期干预。早期预防包括加强围生期保健、优生优育，对于具有高危出生史儿童，尽早进行诊断。早期干预在于发现儿童有语言或其他学习问题时及时就诊。关注儿童心理健康，从小培养儿童学习兴趣，使孩子对学习内容感兴趣，合理安排学习时间和学习环境，提高学习效率，使儿童从学习中得到满足和喜悦，增强孩子自尊心和自信心。

腰背酸痛抖小腹

现代社会工作压力大，上班电脑下班手机已经成为白领的常态，长期伏案工作又缺乏运动，造成很多人出现腰背酸痛的情况。想要快速缓解这一不适，推荐抖抖小腹。
中医认为，阴属寒，寒则凝滞，凝结造成血气堵塞不通，疼痛由此而生。肠胃、胆肝、肾膀胱、大肠小肠、子宫等五脏六腑皆处在腹部。腹部气血不通，影响全身气血，造成全身肌肉酸痛。抖动腹部则可以促

进腹部气血通畅，帮助腹部“升温”，一定程度上可以促进全身气血运行，缓解腰背酸痛的症状。
在腰背酸痛的时候，可以用手拿捏下腹部肌肉抖动，具体方法：用双手抓住下腹部肌肉，上下抖动，每次3分钟，每分钟150下，这样就能使闭锁缩短的浅前表线得到舒展，促进腹部气血运行，从而迅速缓解颈肩腰背肌筋膜的酸痛不适。
王锡友

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★—
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。