

健康达人⇄



文/祝天泽 在大木桥路家中，年已66岁的老新闻工作者肖振华

肖振华：热心健康书籍的写作

从书橱里拿出《自我健身200例》《和健康对话》两本书，这是他在当记者编辑时注意收集各种材料写作编纂的。这两本书出版后在广大读者中引起了较好的反响，因为抓住了健康中的热点难点问题，被称为“家庭保健的好帮手”，从中也可以看到这位新闻人对健康知识热情宣传的拳拳之心。

新闻人肖振华撰写和编辑的新闻作品近30件获得过上海和全国各类新闻奖项。个人写作出版了散文随笔集《你好，数字化生活》、《祝福的传呼》，主编了《应急应变300

例》、《理财可以很简单》等书。

肖振华酷爱游泳，夏天他总带着孙子到附近的游泳池去，边消暑边锻炼，自由泳、蛙泳、蝶泳、仰泳都会，能脚不沾池底地游一个多小时。他还购置了跑步机、划船机，时不时在家中锻炼一下。他家离滨江很近，傍晚时分常会去那里跑步或散步。

因为平时的伏案工作电脑前坐的时间很长，而久坐会危害身体健康，肖振华买来人体工学电脑椅，大大减缓久坐对人体的压力，预防单一姿势引发的各种脊椎疾病。同时

他把自己家的电脑台改换成升降式，时而坐，时而站立，在网上看书看报、获取信息。哲学家苏格拉底说过，“身体的健康因静止不动而破坏，因运动练习而长期保持。”肖振华深有体会：此话讲得太准确了。

肖振华热爱旅游。退休后他每年策划组织各项活动，与老同学、老同事一起走了50多个国家和地区，饱览了世界各地风土人情、文化习俗，也放飞了心情。“这是人生一大享受，也是修身养性的需要”，肖振华说。

肖振华平时生活很有规律，每天晚上11时睡觉，早上7时半起床，保证睡足睡好8小时。在膳食上他讲究平衡。早餐选择全麦面包，果酱是一次性的铝盒小包装，一杯牛奶、一个鸡蛋。平时喜欢吃鱼，较少吃肉，多吃蔬菜。晚餐的米饭中夹杂吃一些玉米、红薯等粗粮。“古人是‘过午不食’，我是过‘六’不食，6点晚饭后不再吃东西。李时珍说，饮食不节，杀顷刻。此话并非危言耸听，每餐要少吃几口为好。”

粗粮有益健康，吃得越多越好吗？

首先，我们要认识粗粮，并了解粗粮能够带来的益处。

所谓粗粮，是相对精米、白面等细粮而言，主要包括玉米、小米、燕麦、荞麦等多种谷类和黄豆、红豆、绿豆等豆类。与细粮相比，粗粮的维生素B₁和膳食纤维含量更加丰富，维生素B₁具有促消化、增食欲，维持神经系统正常功能的作用，膳食纤维能够吸收大量水分，促进肠蠕动，有利于排便，并能吸附肠腔内的某些有害物质，排出体外。另外，粗粮的碳水化合物含量相对低，食用后更容易产生饱腹感，可减少热量摄取。所以说，粗粮有益健康。

但是，粗粮虽好，也不可过度食用，否则将造成危害。粗粮食用过多会使胃排空延迟，造成腹胀、早饱、消化不良等。过多的膳食纤维在阻碍有害物质吸收的同时，也会

影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收，造成基本营养元素的缺乏。

那么，我们应该怎样合理食用粗粮呢？首先，控制食用量，每人每天摄入粗粮50克比较合适，对于特殊人群，如儿童、青少年、老年人等，要在此基础上适当减量。

其次，吃粗粮要循序渐进，及时补水，以保障膳食纤维的正常消化。

最后，烹饪方法上建议粗粮和细粮混合搭配，或者粗粮细作，保证营养均衡。

小贴士：

吃杂粮应多喝水。“吃杂粮缓解便秘”的说法深入人心，然而，很多人亲身实践后却发现便秘更严重了，原因之一可能是水摄入不足。杂粮富含膳食纤维，可以促进

肠道蠕动，但需要靠水分的帮助。膳食纤维有很强的吸水性，可明显增加肠道中粪团的体积，减轻粪便过硬的情况，同时加快其在肠道中的转运速度，减少其中有害物质接触肠壁的时间。所以如果吃很多杂粮，但喝水不够，膳食纤维就膨胀不起来，粪便体积小又密实、干硬，在肠道中运送反而更慢。因此，吃杂粮的同时一定要多喝水。

对于老年人、儿童及胃肠道功能弱的人，可以选择小米、大黄米等容易消化的杂粮，也可以通过改变烹调方法提高消化吸收率，如把杂粮杂豆粥煮得软烂黏糊、把粗粮磨成粉，用豆浆机制作五谷豆浆或全谷物米糊等。另外，烹调杂粮之前，最好提前浸泡，这样处理后，做熟的杂粮口感更好，更容易消化吸收，同时也减少了烹调时间。

长时间憋尿有害吗？

人有三急，但不能随时随地都能找到厕所。大多数情况下憋一会儿也没关系，但长时间憋尿，养成了对抗自己尿意的习惯，就可能增加尿路感染等多种疾病的风险。

一个人憋尿能憋多久？哥伦比亚大学罗伯特·伍德·约翰逊医学院泌尿外科专家称，膀胱是储尿器官，成人的膀胱大多可以容纳一杯半或两杯水，产生尿意的强度因人而异。膀胱充盈的速度取决于多种原因，这也与一个人喝了多少水以及是什么水有关，比如短时间摄入大量水分，饮用含咖啡因的饮料，酸性、辛辣的食物等都可能产生更快的尿意。多数情况下，成人两次排尿的间隔为3—4小时。

还有一些人经常上厕所，但每次只能尿出一点，即尿频。尿路感染是造成尿频的主要原因之一，此类患者往往有排尿不适感。因此，如果上厕所次数过多，需要找泌尿

专科医生诊断，防止背后的安全风险。

精神压力也可能造成尿频，这种尿频可以通过训练改善。患者产生尿意的时候，可以暂时不上厕所，训练膀胱的忍耐力。一般来说，可以在尿意袭来时等待15分钟，看看是否可以忍住，是否还有上厕所的紧迫感。

专家建议，上厕所时要彻底排空膀胱中的尿液。有了“完成”的感觉时，再等一下还可能有一些尿液。因此，排尿最好一次确保全部完成，否则很短一段时间后又想上厕所了。

憋尿有害吗？多数情况下，让尿液在膀胱中多呆一会没什么害处。但是，尿液的滞留确实与尿路感染风险增加有关，膀胱中的残留尿液会增加细菌生长的可能性。因此，多喝水，定期排尿是解决细菌过度生长的最佳方式。

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。