

■ 健康达人 ⇨ ⇨



文/祝天泽 大家都叫她阿红，因为她喜欢穿红衣服，围红围巾。每逢过年更喜欢购置小的红灯笼，贴红春联。60多岁的人把自己打扮

罗永红：做一个善于寻找快乐的人

得很靓丽，还喜欢涂红红的唇膏。她常对人说：现在国泰民安，老百姓的生活过得红红火火，自然应该尽情地享受与消费。她叫罗永红，家住曹路镇曹路家园。

罗永红是位退休职工，在她的笔记本上记载着众多与快乐有关的名人名句：欢乐就是健康，忧郁就是魔鬼；心情愉快是肉体和精神的最佳卫生法；人不可一日无喜神；笑一笑，十年少。愁一愁，白了头；欢乐是人生第一位保健医生……生活中的阿红更是把“快乐是健康的第一要素”作为自己的座右铭，脚踏实地地践行。

对阿红来说，最大的爱好是旅游。近十年来，她除广西外，全国各地优美风景的地方都去了，国外则跑了十多个国家。在海拔四千多米高的西藏高原，随着藏族歌手的引吭高歌，一身藏服饰打扮的她翩翩起舞。在云南大理，在拍摄电影《阿诗玛》的乡村，她打扮成白族姑娘，留下的美丽的影像。她到过几个少数民族栖息之地，都把自己打扮成当地的女子，可谓栩栩如生。她回到上海整理了一组“异乡风情”照片，她的姐妹们目睹后直夸：阿红啊，你拍得真像，你大概前世就是少数民族的！逗得阿红咯咯直乐！

阿红是上海人，1969年中学毕业赴家乡浙江慈溪插队务农，后抽调到央企一家石化公司工作，做过支部书记等职。退休后回到上海，曾在曹路镇阳光苑二居委从事老龄工作十多年。

阿红的人生理念就是人要快乐。“快乐是多种多样的，干自己喜欢干的事情是快乐，与亲人融融洽洽是快乐，丰富的生活是快乐，与朋友聚会说天谈地是快乐。当志愿者做对社会有益的事情是快乐。”快乐无处不在，就看你如何寻找？

为了寻觅快乐，她曾参加社区的合唱队与舞蹈队，每逢排练，她常

早早来到排练厅，一招一式十分认真，与其他队员配合密切。合唱队与歌舞队多次参队市、区的表演。此时的阿红多开心啊，“这里也有自己的一份努力！”

阿红平时很注意保养，每天清晨起来后做一套保健操，饮食上少油少盐，多鱼多菜少肉。平时则服一些多种维生素片、钙片和软磷脂胶囊。夏天喜欢喝菊花枸杞茶，冬天喜欢喝黄芪人参枸杞子茶。她无“三高”症状，每次体检一切正常。体态轻盈，看上去比实际年龄轻十来岁。更重要的是笑容常挂在她的脸上。

被动吸烟、睡眠不足均是近视眼的元凶

除了遗传因素、电子产品使用过度、不注意用眼卫生，还有哪些因素可以导致近视眼？可能很多人不知道睡眠不足、被动吸烟竟然也是近视眼的元凶。

这些都是“伤眼”因素

近视眼的发病因素复杂，影响因素也很多，主要的因素大致划分为遗传因素、环境因素和营养体质因素。接下来让我们详细了解一下近视眼的发病因素，避免“50米外雌雄不分”的悲剧。

遗传因素。近视具有一定遗传倾向。高度近视的遗传性比一般近视的倾向明显。有遗传因素者，近视发生率较早，常在进入青春期以前就开始近视了，且多在6个屈光度（-600度）以上。这种高度近视在医学上叫病理性近视。

环境因素主要是近距离作业和不良的工作学习环境，环境条件是决定近视眼形成的客观因素。

户外活动时间太少。不管是上学还是工作，多数时间还是在室内，近距离用眼的时候很多。

图书纸张、印刷太“讲究”。过度精美的图书也会伤害到孩子的眼睛。

电子游戏机、手机电脑等电子产品不合理使用。

睡眠不足。充足的睡眠对大家的健康是非常重要的。10至13岁是近视眼形成的高峰期，此年龄段

的孩子若睡眠不足，交感与副交感神经功能失去平衡，造成睫状肌的调节功能紊乱，从而导致近视眼。

被动吸烟。烟草中含有一种毒性较强的氰化物，它在人体内积存到一定程度，可造成中毒性弱视。而孩子的眼球正处于发育期，对烟草中的有害物质更为敏感，如果长期被动吸烟，也会导致视力下降。

眼镜度数不合适。刚开始出现近视的时候，尽量去正规的眼镜店，而随便找一家眼镜店配眼镜，验光不准确，度数不标准，质量不过关等，眼睛更容易疲劳，度数也易增加。

假期将至 快试试这些“护眼大法”

如何避免近视的发生？注意眼部卫生。个人卫生做好，对近视眼很重要，讲究个人卫生，勤洗手，不要用脏手揉眼睛。

注意培养孩子正确的阅读及书写习惯。阅读书写坚持做到三个“一”，即：眼离书本一尺，胸离桌边一拳，手离笔尖一寸。不在太强、太暗的光线下看书，不躺着、走路、乘车时看书。选用合适的护眼灯，并保证室内照明与台灯同时打开。

使用电子产品注意室内照明。看电视时要注意高度应与视线相平，保持适当的距离，室内灯光同时照明。

保证充足的睡眠。幼儿园儿

童每天睡足11小时，中小学生每天睡足8至10小时。

注意均衡营养。多吃蔬菜、水果，补充维生素、胡萝卜素、花青素、微量元素等，养护眼睛，减少近视发生。少吃甜食、辛辣食物。

增加户外运动时间。最好保证每天有2小时以上接触自然光。

坚持做眼保健操。每日坚持眼保健操或米字操，按摩促循环，减轻眼疲劳，预防近视。

经常眨眼。常眨眼可以振奋和增强眼肌动能，延缓衰老。做法是一开一闭眨眼，每次15下左右，同时用双手轻揉双眼，滋润眼球。

定期眼科检查。定期检查视力，对视力减退做到早期发现早期矫治。

避免紧张和恐慌等不良心理因素。

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。

地址:仙霞西路779号3号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 国内统一连续出版物号:CN31-0041 广告许可证号:3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元