

■ 健康达人 ⇨ ⇨



黄熙源：热心于社区健康科普讲座

文/祝天泽 某日,在浦东新区一家社区小会议室里,挤满了前来听课的居民。讲课的是高年资医生黄熙源,他讲课的题目是:消化道癌症初期的预防与治疗。讲课内容深入浅出,通俗易懂,赢得了广大居民的好评。会后不少社区居民还主动留下来,提出自己生活中遇到的这样那样问题,黄医生都一一作了耐心而细致的回答。像这样的社区健康科普讲座,黄医生在任职时曾举办过四十多堂。

黄熙源毕业于上海第二医学院,从医五十载。1995年引进到浦东新区公利医院,退休前担任过消化科主任兼内镜室主任。他对消化道癌症的早期诊治和预防颇有研究与造诣,曾担任浦东新区医学会消化内镜学组首任组长。

黄熙源对自身健康十分重视。他住在浦东塘桥,临近黄浦江。他经常到滨江大道散散步,走上几千步。“年老了身体总要动动,这样血脉畅通,才能延缓衰老。生命在于运动。这句话真有理,不动才是最可怕的。”

黄熙源最大的爱好是写古诗。他能背诵不少唐诗,有的诗句烂熟于心。他信手翻动一本笔记,里面有他写的诗词三百余首。有一首

《七律 九三抗战胜利日有寄》的诗写道:如烟噩梦恨难消,每忆当时怒火烧。破碎山河遭侮辱,流离民众苦飘摇。八年奋战吾昂首,一纸降书寇折腰。今日重言密苏里,为防东海又兴潮。“写诗往往要搜索枯肠,写成后有一种成就感,给心理带来愉悦,是一种生活乐趣。”听说笔者也喜欢写古诗,但由于压韵与平仄写不好,他从书柜中找出王力写的《诗词格律》的书送给我。

谈到是否准备出一本诗集,黄医生说:再努力两年,累积得再多一些,以后准备出一本诗集。作为一种总结,也便于回顾。

黄熙源医生另一个爱好是练书法。他几乎天天都练,临的帖是《颜勤礼碑》《曹全碑》《孙过庭书谱》等。书桌上放置着一卷卷他写过的宣纸,展开一看,字迹清晰,飘逸潇洒,甚为好看。黄医生说:练书法,仿佛练一种内功,站立着运笔,能使全身气血通融,有益于健康。

黄医生最后说:养生先养心。心灵只有平静安稳,不急不躁,才有益于健康与长寿。把自己生活安排得有条有理,处理好各种人际关系,方能实现此境界。

初夏运动应注意的点

正值初夏时节,现在如果能够合理运动,帮助我们适应即将到来的炎夏。

耐热锻炼帮助度夏

每当夏季,你也许会发现:同样面对高温的天气,人们的反应是不同的,有的人整天胸闷、气短、无精打采,有的人却精力充沛、适应性很强。这主要是因为人的热耐受能力不同,而提高热耐受能力的最佳方法就是进行耐热锻炼。耐热锻炼就是在逐渐升高的气温下进行锻炼,以达到适应更高温度环境的目的。初夏这一时段,日平均气温的变化正好符合逐渐升高的特点,所以是进行耐热锻炼的最好时机。经过20天左右的耐热锻炼,盛夏来临后人

体就不会觉得太热了。

黄梅天锻炼小心缺氧

健康人体的血液中存在一定量的氧气。在梅雨季里,气压比较低,空气相对稀薄,加上空气中湿度上升明显,细小的水珠覆盖在人体皮肤表面,“遮”住了毛孔,使得人体从空气中获取氧气的能力下降,血液中氧气容易供应不足。缺氧会导致人的心跳加剧,从而引发胸闷、乏力等症状,因此心脏病人在这种天气尤其要加强自我保健。

黄梅天运动一定要考虑自己的身体情况,否则会弄巧成拙。

慢热型运动发汗散热

考虑到黄梅天的特殊气候,无

论是运动强度还是运动时段都应特别讲究。锻炼的最佳时间是早上6至7点和傍晚6至7点,早上温度适宜,傍晚则是最适宜人体运动的时段。而午后因温度高、湿度大,不宜运动。其次是选择好运动项目,以慢热型、强度相对不大的项目为佳。

具体方法:每天抽出1小时左右进行室外活动,每次锻炼都要达到发汗的程度,以提高机体的散热功能。当气温高于29℃,湿度高于75%时,要减少运动量,以防中暑。一般来说,老年人可选择慢跑、散步、舞剑、体操等缓慢、轻柔的运动;中年人适合快走、健身操、骑车等中等强度的体育项目;而中小学生和年轻人则以跑步、跳绳、打羽毛球等最佳的选择。

春末养生小贴士

五月是夏天即将开始的时候,伴随着健康养生观念的提升,大家也愈来愈重视健康养生意识。

衣.....

此时是“春捂”结束的信号,人们可以渐次减衣。但由于冷暖气候交替,“捂”与“不捂”要看天行事,依次而行。一般来讲,当气温持续在15℃以上且相对稳定时,即可减衣,而日夜温差大于8℃则该捂。还有,因为“寒从脚下起”,人体下部血液循环较上部为差,故减衣时要先减上衣,后减下衣。但对于体质虚弱者,在减上衣时,最好留件适宜的背心,以防风邪侵入,危害健康。

食.....

唐代药王孙思邈曾讲:“春日

宜省酸增甘,以养脾气。”可适食大枣、蜂蜜之类滋补脾胃的食物,少吃过酸或油腻、糯米团饼等不易消化的食品。还要多吃如芹菜、菠菜、白菜、油菜、莴笋、绿豆芽等蔬菜,补充维生素、无机盐及微量元素不足。

住.....

随着气温逐渐升高,皮肤血管扩张,人难免发生“春眠不觉晓”的“春困”现象,要注意早睡早起,切忌抱头昏睡。此时宜勤开窗透气,多眺望绿色植物,没事多伸伸懒腰,“广步于庭”,这些都对身体有益。

行.....

在春光明媚的大好时节,应多出户外活动,投向大自然的怀抱。

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。

地址:仙霞西路779号3号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 主管、主办单位:上海市农村经济学会 广告许可证号:3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元