

■ 健康达人 ⇨ ⇩



文/祝天泽 踏进家门,只见年已高龄的李人俊先生正在拉京胡,他边拉边唱京剧名段《萧何月下追韩信》,那声音字正腔圆,富有韵味。我不禁拍手叫好:唱得好,再来一个!李人俊的晚年生活过得有声有色,绚丽多彩,而唱京剧就是他的一大爱好!

李人俊是上海人,曾担任大中型企业副厂长、党委书记,浦东新区工商联(总商会)党组书记兼常务副主席,浦东新区企业、企业家联合会

李人俊：注重养生要有爱好

执行会长。在职时他曾多次获得各种荣誉奖项,中央电视台曾采访报道过他。

看书写作是李人俊最大的爱好。每年他都要看十来本书,既有政治理论、人物传记,又有小说散文、生活科学。在床头柜上放置着厚厚一叠书,笔者翻了一下,它们是:《周恩来传》《世界文学·随笔》《客过亭》《钻石人生》《中外名言大辞典》等。在书柜里放置着他曾读过的大部分中外名著。李人俊人生的座右铭:“书籍是人类进步的阶梯”“书是世界的营养品”“人退休了思想不能退休,必须紧跟时代的步伐”。他在家中订了许多报刊杂志,来了总要浏览一下,有的重要文章还要剪辑下来,保存起来。他尤其喜欢看《新民晚报》《上海大众卫生报》《医食参考》等报刊。他爱好写作,近20年来在各种报纸杂志上发表散文、随笔和各类文章230余篇。

李人俊说:看书能给自己提供正能量,增进知识和阅历,拓展视野,能更好地把握自己人生。读书与写作也给我人生带来了快乐。

李人俊兴趣十分广泛。他喜爱书画,写得一手好钢笔字。钟爱京剧、沪剧、越剧和滑稽戏。有空还去参加京剧茶座,结交了一些名家朋友。他还喜欢打乒乓球,老年大学歌唱班、老干部活动中心的太极拳班,有他活跃的身影。这不仅给他晚年生活增添了乐趣,也促进了他的身心健康。

在生活上李人俊做到“三不”:不大喜大悲,不大吃大喝,不搞大的运动量。李人俊认为:人到一定年龄要把握好“度”,过度喜悦与忧伤,过度饮食和过量运动,都会伤害自己的身体。我父亲就是实行“三不”方针的,他活了98岁,他的生活经验值得我仿效。

李人俊在生活上很讲规律,每

天晚上10时睡觉,早上6时起床,保证八九个小时充足睡眠。他晚餐后不吃零食、夜宵,有时晚上要看电视与写作,便延续几个小时,但决不熬夜。原来李人俊有吸烟的不良习惯,而且烟瘾很大,后来得知烟的害处后,他不断递减烟支的数量,最后把吸了40多年的烟戒了。

旅游也是李人俊生活的一个特点。近年来他或与家人,或与朋友,去了国外许多地方,如英国、法国、加拿大、澳大利亚、南非、瑞典、希腊、巴西、荷兰等51个国家地区与国内大部分主要城市,观赏了旖旎的风光,品尝了那里特色风味,真是神清气爽,优哉快哉!每次出去他

都把相机带在身边,拍了一大堆照片回来,整理了几大本照相簿。他常拿出来翻翻,与亲朋好友一起分享旅游的快乐。李人俊说:人生在世,看遍世界也是一大快乐,不留遗憾!

李人俊刚退休时,人生有些不习惯,紧凑的生活一下子放慢下来,后来一想这是每一个人都要经历的人生阶段,于是调整生活内容,合理安排,加强与老同事、老同学、老朋友的联系沟通,聚会交流,参加各种社会活动,过起了五光十色的退休生活。李人俊说:健康不是上天赐予的,而是自己争来的,关键是生活安排,既要丰富多样,又要有劳逸,这样才能保证身体健康。

骨关节炎要吃什么？补钙和补氨糖要区分清楚

在骨关节炎的治疗当中,氨糖是关键,因为骨关节炎的病因在于软骨磨损,而氨糖可以促进软骨的合成和修复,抑制炎症因子的产生,可以缓解关节疼痛,改善关节功能,延缓病程。可惜的是,很多骨关节炎患者并不知道氨糖的重要性,反而把骨关节炎的治疗希望都寄托在补钙上,这是不科学的。补钙一般针对的是骨质疏松,作用是强化骨骼,而不是修复软骨和改善关节。

如果想要尽快改善骨关节炎的症状,提高生活质量,补充氨糖就显

得十分有必要了。那么氨糖该怎么补充呢?氨糖可选择伊索佳,它是目前市场上比较受欢迎的硫酸氨基葡萄糖,在修复软骨和改善骨关节炎病情方面有非常不错的疗效,服用10天左右基本上就能见效,关节疼痛可被有效减轻。生产伊索佳的海正药业是上市企业,在医药研发市场实力领先,使得伊索佳的品质和安全性获得更高的保障。

通过伊索佳硫酸氨基葡萄糖胶囊治疗骨关节炎,延缓病程进展,提高生活质量,从许多消费者的反馈

上来看伊索佳对于骨关节炎有着很好的效果。而有些患者则认为补钙可以治疗骨关节炎,这是错误的,补钙可以强化骨骼的作用,一般是针对骨质疏松问题,当然也不排除双症并发的可能性。

需要切记一点,骨关节炎的治疗必须要找重点,千万不可以本末倒置,盲目补钙并不可取,补充氨糖才是关键!如果你无法确定自己到底是骨关节炎还是骨质疏松的话,记得要先咨询你的医生,确保方案可行再去实践!

适合中年人的几种肌肉锻炼方式

人到中年极易发福,看着女性们整天忙着减肥瘦身,男性们可不能再无动于衷。因为发福的内因则是身体肌肉含量的逐年下降,这会危害健康,所以男性在中年后甚至到老年都应加强力量锻炼。

想要大体了解自己的肌肉状况,可以通过仰卧起坐和俯卧撑的方法进行测试。热身3-5分钟后,如果两者都可以每次连续完成20-30次,则说明肌肉状况合格。或者用“上楼梯测试法”,即用稍快于平时走路的速度,连续上40层台阶。如果在40-50秒内完成,感觉轻松,则表明肌肉耐力不错,若感到吃力则表明状况较差。

可能有些中年人会认为,经常跑跑步、打打球健身就可以了。而要增加力量素质,这些运动是不够

的。为了增强全身肌肉力量,可尝试以下几种肌肉锻炼方式:

仰卧起坐 锻炼腹肌最简易的方法,有些中年人如果一开始做比较困难,可以先做这个动作:仰卧,双腿并拢伸直,向上抬起接近胸部,也能锻炼腹肌。

空中蹬车 仰卧,下背部紧贴地面。将腿抬起,缓慢进行蹬自行车的动作;呼气,抬起上身,用右肘关节触碰左膝,保持2秒钟,还原;再用左肘关节触碰右膝,同样保持2秒钟,然后慢慢回到初始姿势。

反向卷腹 仰卧,下背部紧贴地面,双手放在身躯两侧,双腿抬起与上身呈90度,双腿交叉,收紧腹部肌肉,呼气略微抬起臀部,下背部稍离地。每次保持2秒钟。

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,洁白如雪的遍斑丹顶鹤,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