

健康达人



文/李桃根 笔者有幸在浦东文学协会办公室,采访了著名女诗人李冠琛。年逾花甲的她,思路敏捷、

李冠琛：“能吃能睡、没心没肺”最养生

温婉豁达、时尚靓丽,看上去比她实际年龄轻了十来岁。谈到养生,李冠琛说:我遵循八字诀:能吃能睡、没心没肺。

李冠琛现任上海浦东文学协会副会长兼南汇诗词协会会长,创作的诗篇多次刊于《新民晚报》《浦东文学》《文学报》《长三角文学》等报刊杂志,出版诗集《睡莲人生》,作品多次在市、区诗歌大赛中获大奖。

李冠琛说:能吃能睡并非大吃大喝,或像猪一样睡懒觉。能吃主

要是指什么菜品都吃一点,不挑食不忌口,这样摄入体内的营养比较丰富全面,不会因缺少某种营养素而影响身体的功能。喜欢吃的食品略微多吃一些也无妨。能睡是指晚上定时睡觉,一旦上床脑中就不想其他东西,集中精力睡好觉,保证八小时睡眠。早上醒来后还想多睡就多睡一些时间。睡眠好,大有益。充足的睡眠可帮助消除疲劳,修复身体内损伤,使第二天的精力体力达到最佳状态。

“至于没心没肺也并非真的没心没肺,而是遇事不斤斤计较,心胸开阔,人要有气量。”李冠琛说:遇到有的事情,退一步可海阔天空,没有必要非与对方争得脸红脖子粗。“一个人不计得失,不重名利,宠辱不惊,超然物外,身心就会健健康康,就能延年益寿。这是一种好的处世之道。”在日常生活与工作中,李冠琛也是这样处理人际关系的。

李冠琛提出“诗歌养生”的理念。她说写出一首好诗,然后诵读,仿佛听一首优美欢快的乐曲,既有成就感,又有愉悦感,一举两得!它

可缓解精神上的紧张与疲劳,是一种修身养性的好方法!

李冠琛有一个幸福和谐的家庭。丈夫是南汇某工程建设公司领导,对妻子关爱备至,体贴入微。儿子、儿媳都是高级工程师,他们知书达理,对母亲孝敬有加。上小学的孙女聪明可爱,学习成绩优异。已当祖母的李冠琛,很疼爱她,视她为掌上明珠,为有这样的小辈而骄傲。“这样温馨的家庭环境,如此幸福的生活,无疑为自己的健康与长寿加了分。”李冠琛说。

为什么炎炎夏日仍然感冒缠身?

感冒是生活中常见的疾病之一,很多人都将感冒和寒冷、干燥联系在一起,认为冬春季节才是感冒的高发期。殊不知,即便是处于炎炎夏日,感冒仍然可能找上自己,特别是“热感冒”尤为多见,会引发一系列不适症状,比如发热、流鼻涕等。

为什么炎炎夏日仍然感冒缠身?很可能就是以下几个原因在作怪:

能量消耗过大。人体内部有自我调节体温的系统,通过散发汗液的方式来平衡体温,但是在这一过程中还会导致体内能量和水分的大量消耗,机体对外界刺激的反应能力相对较差。如果直接冲冷水澡、吃大量冷饮的话,就容易造成感冒的出现,也就是中医所说的“热感冒”。

没有充分休息。夏天最大的特点就是昼长夜短,人体也会自然随

着天气的延长而减少休息时间。而且夏季无论是白天或深夜气温都相对较高,很容易让人产生烦躁、憋闷的感觉,导致夜晚难以入睡,睡眠不安稳等情况出现。而如此久之则会造造成免疫力下降,病毒就可能趁虚而入,从而诱发感冒出现。

蛋白摄取不足。天气炎热会直接抑制大家的食欲,想必我们都有过这样的体验,天气越是炎热就越不想吃高热量、油腻类型的食物,反而是解暑的水果、冷饮比较受欢迎。然而,如此这般反而容易造成人体缺乏蛋白质和必须的营养物质,从而导致免疫力下降,对病毒或细菌侵袭不能正常抵抗,感冒也会找上自己。

运动量过少。夏季赤日炎炎,室外的紫外线也比较强烈,所以大家对户外活动都比较排斥,都是一

直窝在空调房内避暑。殊不知,室内空气得不到很好的流通,容易滋生大量细菌,同时运动量过少也会对免疫力造成影响,这反而是增加了患感冒的概率。

过于贪凉。夏季经常洗冷水澡、吃下大量生冷食物等,不仅会造成肠胃不适,同时也会对机体免疫力造成影响。另外,夏季气候也并不稳定,一场雨就会降低温度,如果不注意添加一件薄衫、或突遭淋雨情况,也会增加自身感染病毒的可能,从而造成感冒出现。

感冒本身的发病机制是当机体或呼吸道防御能力降低后,病毒或细菌侵入上呼吸道从而造成各症状出现。所以,病毒和细菌是感冒的决定因素,而机体免疫力下降是条件,无论是哪一个季节,只要符合这两个特点,就会造成感冒出现。

夏季虫咬 当心皮炎爬上身

又是一年盛夏来,被蚊虫叮咬在所难免,不过,别以为被不起眼的小虫子咬一口没大事,轻则红肿、发痒,严重的则有性命之忧。

有的人被蚊虫叮咬后能快速消肿,有的人像皮肤“中毒”似的出现大面积红肿、硬块,甚至水泡,感到刺痛、灼热、奇痒。这种严重反应其实是虫咬皮炎,也称为“丘疹性荨麻疹”。通常认为,这种皮炎是皮肤被节肢动物叮咬,注入皮肤的唾液等物质产生了迟发性过敏反应。虫咬皮炎可由螨虫、蚊、蠓、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫叮咬或毒汁刺激引起。多见于婴幼儿及儿童,也可见于成人,多发生于春秋季节。

被咬之后如何处理?常见蚊虫叮咬,可使用花露水等涂在叮咬

处,也可使用肥皂水涂抹以中和酸性毒液。局部红肿或瘙痒可用纱布或毛巾包裹冰块进行冰敷,可减轻不适。

被咬后注意不要用力搔抓,以免皮损破溃导致感染。

若皮疹多发,红肿明显,瘙痒剧烈,应及时就医。瘙痒明显者可口服抗组胺药物、依巴斯汀片或外用甘石洗剂、糖皮质激素,可消炎止痒。

遇毒虫或毒蜂,切勿拍打,应逃跑或掉落虫体;中毒严重有明显全身症状应及时就医,积极抢救,皮下或肌注肾上腺素,予氢化可的松 200-400mg 入 5%葡萄糖溶液 500ml 静脉注射,若继发感染则予抗炎治疗。

王蕊 蓝海冰

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。