

健康达人



文/祝天泽 60多岁,眉清目秀,身板硬朗,看上去比实际年龄小一些。谈到公益红娘的工作,范本良的话匣子就滔滔不绝:这项工作看

范本良:成就别人的幸福就是我最大的快乐

起来平凡,但很不简单。她是为青年人打造幸福的港湾、美满的家园,让他们无后顾之忧地投身于现代化建设事业,为祖国立新功。这是一项积善积德的事业,十分有意义。范本良当过纺织女工,做过政校教师,干过医院财务。1984年她涉足红娘工作,开始单打独斗,后来团结有志者一起干。2012年4月在市民政局注册登记了范本良公益红娘工作室。38年来,她和她的工作室为16000多名青年人牵红线,其中4千多人喜结连理,走进了婚姻殿堂。

如此优异的成绩,总令范本良油然而生一种成就感和自豪感。范本良说:健康的一半是心态。健康与快乐是一对孪生姐妹。我每介绍一对成功,就给我带来无穷的喜悦与快乐,这样也促进了我的健康。范本良很少参加固定的锻炼与运动。她认为工作与忙碌就是运动。每天都有人发信息给她,提出这样那样的求偶要求,要求参加相亲活动。每月最后一周的星期六,她与工作室同志都要组织一次大型

的相亲活动,活动后还要接待个别来访。有时候记者也会找上门来。“这样的忙碌等于运动,全身上上下下都活动了,按照中医理论,所谓通络活血,是有益健康的。在饮食上范本良不挑剔,什么菜都吃一点,坚持荤素搭配,粗细结合。每餐七分饱,力求清淡。“这样体内营养吸收就比较全面,不缺少营养。”人食五谷,孰能无病。范本良也生过疾病,有次因劳累过度病情危急而被送进医院。但范本良很冷

静对待,她说:对疾病一定要有坚强的意志。疾病就像弹簧,你软它就硬,你硬它就软。每遇到疾病我都以顽强的意志抗衡,科学面对,最后疾病都乖乖溜走了。范本良有个幸福和睦的家庭。丈夫是上海海事大学副教授,对范本良的公益红娘工作十分支持。两人相濡以沫,相敬相爱。“托尔斯泰说过:幸福的家庭都是一样的。不幸的家庭各有各的不幸。我很庆幸生活这样的家庭里,我感到快乐,感到温馨!”范本良说。

夏季心血管疾病高发,养心护心,不可掉以轻心

很多人都认为,心血管疾病在冬季最危险,到了夏天血压会有所下降,其实不然,夏季心血管疾病同样高发。专家指出,夏季出汗多、室内外温差大、盲目停药等原因导致夏季心血管疾病住院率明显增加。因此,夏季养心、护心不可掉以轻心,尤其是本身有心脑血管疾病的患者,尤其要牢记以下几点。起居有常,保证睡眠。规律的生活起居有利于血压平稳,应做到按时起床、按时睡眠、定时进餐。夏季人体活动较为活跃,动则升阳,适当运动能起到较好的健身效果,但不可过度,以打太极、散步等舒缓的运动为主,以微微汗出为宜,避免大量出汗。夏季昼长夜短,容易睡眠不足,要养成睡午觉的习惯。室内外勿温差过大。夏天室外温度高,室内凉,有些人贪冷饮,反复由热到冷、由冷到热,对心血

管病患者极其不利。心血管疾病与温度的关系十分密切。当温度过高时,会增加血流量,增加心脏负荷;而当温度过低时,会使血管相应收缩,血管的强力收缩会使冠脉内已形成的斑块被牵拉破裂,引起血栓脱落,易突发心梗。室内可用电风扇促进空气流动,空调多用除湿功能,降低湿度以缓解闷热感觉。空调温度不低于26℃为宜,室内外温差不应超过7℃。要洗温水澡,不宜用过冷过热的水洗澡。饮食调养“四低一高”。心脑血管病患者夏季饮食要以清淡易消化为原则,多吃蔬菜、水果,多喝温开水补充水分。提倡“四低一高”饮食原则:低热量、低盐、低脂肪、低胆固醇、高维生素。不宜多

吃甜食和辛辣刺激的食物。避免进食动物内脏、肥肉、蟹黄等富含胆固醇的食物。可多喝绿豆汤、菊花茶等,清热解暑,莲子汤、百合汤,宁心安神。调节情绪,心态平和。据调查,急性心肌梗死的发作诱因中,情绪激动所占比例为第一位。心血管疾病患者心态一定要平和,静心才能养心。易怒、紧张、情绪不稳等心理表现都是使血压升高的诱因。所以生活中要避免情绪激动及过度紧张、焦虑。要懂得释放自己的精神压力,通过向亲友倾诉,或寄情于音乐、书法、绘画等爱好中,使自己保持稳定的情绪及平和的心态。不可擅自停降压药。在炎热

的夏季,由于人体内的血管舒张、血流加快、阻力减少等原因,部分患者的血压降低,擅自停药或减药这并不好。朱志扬提醒,因为夏季人们的睡眠质量下降,易造成自主神经紊乱,入睡后迷走神经兴奋,血管收缩,致使夜间血压升高,有可能导致出血性中风。另外,每个患者对药物的反应都不同,有些患者不吃药,血压会立刻反弹。因此,夏季高血压患者可在专业医生的指导下调整降压药物,万万不可擅自停药。贴敷、按摩“养心护心”。除了在生活饮食起居等方面注意调节以外,配合中医穴位贴敷、穴位按摩,养心护心效果更优。穴位贴敷:“三伏贴”对于防治心血管疾病

有特色优势。在全年中阳气最盛的三伏天,将温经散寒、活血化痰、补虚助阳的中药膏,贴敷于心俞、膻中、内关等穴位,具有益气温阳、通脉止痛的作用,不仅能够有效防治冠心病、心绞痛等心血管疾病,还能调整人体阴阳平衡,增加机体免疫力,达到调治和预防疾病的作用。穴位按摩:通过刺激人体特定穴位,激发人的经络之气,起到通经活络、扶正祛邪等作用。高血压患者可以按摩百会、太冲等穴位,具有缓解头疼头晕、疏肝理气等作用;心绞痛患者可以按摩内关、神门、膻中等穴位,可以增加冠脉血流量,缓解发作症状;心律失常患者可以按摩神门、郄门、内关等穴,可以缓解心悸、胸闷等症;保护心脏可按摩内关、神门、天泉等穴,具有疏通经络、调和阴阳等作用。王碧辉

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。

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