



健康达人 ⇨

# 章海仙：情绪管理是健康的重要一环

文/祝天泽 退休职工章海仙年近7旬，却是一位情绪管理的高手。章海仙说：人生风风雨雨，潮起潮落，云舒云卷，一路上难免会遇到困难、挫折与不开心的事。忧虑、急躁、愤怒等不良情绪袭来时，要懂得管理，通过宣泄、阅读、吹奏、歌舞等形式来化解。不懂得管理，让不良情绪长期占据心头，时间长了会得抑郁症的。因此情绪管理是保障自

身健康的重要一环！

章海仙很懂得养生，体育锻炼是她每天必修的项目。早上9时半她会定时来到附近的上南公园，沿着外围跑道上走两圈，再跑上一圈，历时1个小时。除了刮风下雨，天天如此。自2008年以来坚持不懈，从未间断过。她说：人不可离开体育锻炼，这是敲开生命活力的大门！

章海仙在饮食上很简单。早上

起来喝一杯白开水，每天吃一只苹果。早餐是一只鸡蛋，一杯酸奶或奶，几片面包，一碗含有小米、黑米和玉米粒的白粥。午餐是一荤一素一只汤，荤菜中常有红烧肉，汤中加一调匙醋。晚餐则是面条与泡饭。由于吃得比较清淡，至今章海仙无“三高”现象。

章海仙还有个好习惯，从不喝含糖的饮料。她认为此物是不健康饮料，多喝会带来肥胖、血脂异常、患糖尿病的风险。

章海仙1969年曾作为上海知青赴黑龙江农场务农。在农场她不仅是劳动模范还是个文艺积极分子，

组建了分场文艺小分队，在劳动之余用歌舞为农场战友们演出。回沪退休后她与志同道合的知青朋友们一起组建了上海知青东海艺术团，排练了歌舞、合唱、朗诵、器乐演奏等节目，赴内蒙古鄂尔多斯、山东、福建等地演出，受到当地知青和居民们的欢迎。回来后她们又把演出的图片发到微信群里进行交流，与大家一起分享。章海仙说：共同的爱好让我们聚在一起。我们身着各种漂亮的演出服，排练时有说有笑，切磋交流，演出时把最好的自己呈现给广大观众，收获热烈的掌声，这在是一种美不可言的快乐与幸福！

## 主食是减肥好帮手

很多人在减肥时，面对主食如临大敌，克制自己不吃主食。其实，除非有极特殊情况，对于绝大部分人来说，主食是一个“好帮手”，而绝非“破坏王”。因为如果没有主食做保护，热量就主要来源于脂肪和蛋白质，很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉，起不到营养作用，最后往往是人虽然瘦了，但蛋白质掉下来了，没有肌肉松垮垮，皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感，还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等等。

当然，想要健康吃主食，也是有讲究的，下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。

技巧一：粗细搭配。从营养学上来讲，玉米、小米、杂豆等粗粮单独食用，不如将它们与细粮按比例混合食用营养价值更高，因为这可以使蛋白质起到互补作用。我们在日常生活中常吃到的八宝粥等，是很好的粗细混吃食物。当然还可以吃绿豆粥、二米饭(大米、小米)等

等。

技巧二：美味不如原味。当下市场上，多是花样翻新的主食，它们有一个共同特点，就是加入了盐、糖或大量的油脂，甚至加工肉制品，比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。这些主食都很美味，但吃的时候一定要控制好一天中总的油盐糖摄入量(轻体力活动的一般健康成人，每天盐5克、食用油25克，添加糖不超25克)。

对于主食，尽量选不加或少加油盐糖的，如杂粮饭、蒸红薯、蒸玉米等。有些上班族工作忙，顾不上炒菜，可以用电饭锅焖点杂粮饭带上，也占用不了多少时间，点外卖时就可以不用点主食了。

如果喜欢甜味儿，可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼，可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐，并少放油。买挂面的话也要选低盐的，有些挂面每100克就含有3克盐。

技巧三：选择对血糖影响小的主食。选择主食，很多人常纠结到底吃米好还是吃面好，其实米和面之间，本身没有质的差别。从现代医学角度来说，吃米饭还是吃面食，对血糖血脂的影响基本近似，关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点儿米饭配大量蔬菜，而吃面条时，是少量蔬菜配一大碗面条。

实际上，米饭吃多了，血糖照样高，面食吃得合理，血糖一样能保持平稳。

食物对血糖的影响与其本身和烹调方法有关。不同的粮食、用不同的烹调方法处理之后，血糖指数也是不一样的。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物，都属于典型的高血糖指数食物。相比之下，糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外，为减少对血糖的影响，建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用，或者加醋佐餐，都有帮助。

于康

## 警惕卒中症状，尽早识别救治！

每年的10月29日是“世界卒中日”，今年的主题是：警惕卒中症状，尽早识别救治！

卒中是我国成年人最主要的致死致残性疾病，我国每年约有190万人死于卒中，其发病率正以每年8.7%的速度快速增长。卒中极大危害着我国民众的健康，那什么是脑卒中呢？宋海庆教授对此进行了详细解释：“脑卒中俗称‘中风’，包括了脑梗塞、脑出血与短暂性脑缺血发作(TIA)等多种情况。”

现在正值秋冬季，是脑血管病高发季节，卒中发作急遽，且具有高发病率、高复发率、高致残率及高死亡率特征。做好发病前兆的识别对患者预后十分有利，如何早期识别脑卒中？宋水江教授做出了权威解答，出现一侧肢体麻木，活动不灵

活；口角向一侧歪斜；说话不清楚，或理解语言有问题；看东西旋转，走路不稳；阵发性头疼和头晕，并越来越剧烈；间断出现瘫痪或口不能言等症时，要重视，别耽误，立即去医院确诊。

专家特别提醒，如何正确救助卒中患者对于抢救患者生命至关重要。对卒中患者的急救有以下几个地方要格外注意，切忌对脑梗死患者摇晃、垫高枕头，前后弯动或捻头部等。如果患者意识清楚，可让其仰卧，头部略向后，保持呼吸道通畅，不需垫枕头，并盖上棉毯以保暖；失去意识的患者应维持仰卧体位，以保持气道通畅，不要垫枕头。另外，寒冷会引起血管收缩，所以要保持室温暖和，并注意室内空气流通。

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。



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。



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……



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……



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……



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。



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……



绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……