

健康达人



文/李桃根 上海浦东新区惠南镇海沈村 102 岁的庄文汀,出生于 1920 年 2 月 3 日,庄老家世代农民,他读过几年私塾,识了不少的字。庄老一辈子在乡镇供销社工作,直至告老还乡、颐养天年。他常深有感触地对亲朋们说,我的“三乐”能益康寿,让我乐活百年“返老还童”

人瑞庄文汀：我的“三乐”益康寿

呢。

“五世同堂”天伦之乐。庄老膝下有四儿一女,儿女们都很有出息,分别是军人、教师、大队党支部书记等,在第三、四代中出了十多个大学生,第五代也都上中学了。他与 80 岁的儿子住在一起,小辈们都很敬重、孝顺他,双休日都会带上他心仪的食品来看望他,逢年过节还给他“压岁钱”。他对小辈们也是关爱备至,家里子女和孙辈们的生日,他都记得一清二楚。每逢临近生日了,他就会提前两天叮嘱家人,家里一定要备下长寿面的,他还慷慨解囊,委托女儿去买来生日蛋糕为他们庆生。他风趣地对小辈们说,不要看你们年轻,脑子和记忆力,还不一定比我管用、灵光呢。

生活规律益康寿乐。庄文汀平时喜荤菜,尤其是红烧肉、鱼、鸡等。他早餐尤其讲究,偏爱甜食,鸡蛋、牛奶、麦片粥、豆沙包、蛋糕、蜂窝茶等老“六样”。五十岁时庄文汀戒了烟酒,他每天必食一只苹果,自己做早饭。早上六点钟起床,午睡二小时,晚七点准时上床,听会儿新闻广播入睡至“自然醒”。如今,他耳聪目明、思维敏捷、面色红润、声音洪亮、借助拐杖行走自如。虽有些痛风,但无器质性疾病。去年,在浦东中心医院体检后,医生惊异地说:按照庄老爷子现在的身体状况和体质,活过一百二十岁是没有问题的。

读书看报“夕阳”安乐。庄老喜欢看传统的经典四大名著,尤其是

《红楼梦》,他中年时代就看得滚瓜烂熟,能一口气说出书中数十位人物的详情,现在还时常兴致勃勃的翻阅拜读。他也喜欢看邻里老友们打麻将牌,并能思路敏捷地判断牌局趋势,甘为牌友当参谋。他爱看

《解放日报》《东方城乡报》等,关心时政要闻。他逢人就自豪地说:你们晓得吗?我倪村不仅是国家命名的“中国美丽休闲乡村”,还出了一个体育名星——在奥运会获得过两块金牌的自行车冠军钟天使呢!

有一种剧痛叫“带状疱疹” 5 大易感人群注意防范

带状疱疹是个啥?
带状疱疹是由“水痘-带状疱疹”病毒感染引起的疾病,冬春季是高发季。

从名字就可以看出来,它和水痘是同根同源的“亲兄弟”,都是由同一病毒感染导致的疾病。
首次接触病毒,一般是通过呼吸道黏膜进入人体,如果再经过血液进一步传播的话,皮肤上就会出现水痘。即使最后治愈了水痘,仍然会有病毒残留在体内,一旦被激活,就成了另一种疾病——带状疱疹。

水痘-带状疱疹病毒潜伏的根据地是人体的脊髓后根神经节或颅神经的感觉神经节,从这里发出的感觉神经遍布于皮肤,让人感觉痛、冷、热等。所以带状疱疹不是皮肤病,而是神经系统疾病。

它激活的瞬间,会持续不断地在人体内繁殖壮大,从而导致皮肤长出水疱,并在神经节引发炎症,让人剧痛无比。

由于带状疱疹与机体免疫力是“敌弱我强”的关系,所以免疫力

低下的 5 类人群,尤其容易“中招”: 50 岁以上人群;长期生病身体虚弱的人;经常熬夜、过度疲劳、压力较大的人;免疫力低容易生病的人;患有慢性疾病或者免疫缺陷的人。

带状疱疹如何治疗? 带状疱疹是有自愈性的,如果身上没有疼痛的症状,不影响日常生活,可以耐心等待免疫系统重新整队出征,打败病毒。但年龄超过 50 岁以及有明显疼痛感的患者,不要犹豫,尽快到医院进行治疗。

治疗的最佳时间是在出现疼痛后的 3 至 4 天,医生会根据患者的实际情况,会以抗病毒、消炎、止痛、局部对症治疗、防止继发感染等目的,全方面治疗带状疱疹。

常规的治疗方法一般是药物治疗,但如果效果不佳,还会采取物理疗法或放射治疗等加强效果。

病情严重的带状疱疹拖不得,更不要迷信民间土方。

如果不及治疗,不仅可能导致严重的精神问题,还可能出现失明,诱发性脑炎、脑膜炎、胃肠道及泌尿道疾病等后果。

睡不够“6 小时”,对身体的伤害远比你想象的大!

据“2020 国人睡眠报告”显示,国人睡眠主要现状为:睡得晚,睡得短,睡得浅,这 3 座大山,压着你的有几座呢?

调查显示,70、80、85 后普遍睡得浅,95 后、00 后普遍睡得晚,90 后超过 60% 在 24 时以后睡眠,人均睡眠时间为 6.47 小时,00 后更少,仅为 6.45 小时,而睡眠时间低于“6 小时”的年轻人也不在少数。

卫生组织揭秘,睡不够“6 小时”,对身体的伤害远比你想象的大!

肥胖风险增加。研究发现,睡眠不足会使人吃下更多的食物(高油、高盐、高糖的食物),研究还发现,睡眠时间不足,身体工作量加

大,能量需求增加,会使身体饥饿素分泌增加,会让人吃下更多食物,更容易长胖。

慢性病风险增加。研究发现,长期睡眠时间低于 6 小时会使免疫系统受损,使中风、冠心病、抑郁症等疾病风险大大提高,长期睡眠时间低于 5.5 小时,阿尔茨海默症风险会增加 60.7%,长期睡眠时间低于 5 小时,猝死风险会倍增。

加速衰老。英国睡眠研究会研究发现,女性睡眠时间长期低于 7 小时会使生理年龄衰老 3-7 岁,皮肤状态会衰老 6-10 岁,研究还发现,想要通过补觉来弥补伤害基本没有效果,所以爱美的女性还是早点睡吧。

反应迟钝。研究发现,睡眠不足还会导致对新事物的学习能力降低 40%,连续 2 周睡眠时间低于 6 小时相当于通宵 2 晚,研究发现,连续 2 周睡眠不足 6 小时的反应力和学习力测试和连续通宵 2 晚的人同样糟糕。

那么,你的睡眠现状又是怎样的,不想老得快、丑得快,就要从拥有一个好睡眠开始。坚持规律作息。研究发现,受调查者中有 36% 失眠年轻人承认失眠是因为熬夜玩手机导致,所以睡前最好远离手机,按时入睡、按时起床、适当锻炼、避免熬夜,只有坚持正确规律的作息,失眠才会逐步改善。

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。