

健康星闻

李光羲：运动可以延缓人的衰老



文/祝天泽 李光羲是我国家喻户晓的著名歌唱家。他的主要代表作有：《祝酒歌》、《何日再相会》、《太阳出来喜洋洋》、《北京颂歌》、《牧马之歌》、《延安颂》、《红日照在草原上》、《周总理，您在哪里》、《鼓浪屿之波》、《远航》。有一次东方卫视举办舞林大会，年已8旬的他毅然报名参加，获得了组委会颁发的特等奖。

李光羲的人生道路并非一帆风顺。40多岁时，他患上了“喉肌弱症”，严重失声。当医生将一纸诊断书递给他时，止不住的泪水夺眶而出。但李光羲不甘心就这样离开自己视为天堂的舞台，在妻子的鼓励下，他坚持每天40分钟的丹田气训练，经过6年多坚持不懈的锻炼，李光羲感觉呼吸越来越顺畅了，终于重登舞台。

李光羲说：人总是要老的，身体各项机能也会衰退，运动则可以延缓人的衰老。由于受爱好体育的父母的影响，李光羲从小就喜欢运动，10岁时他常和邻居的

大孩子们一起，偷偷到天津南郊水坑里学游泳，没人教，胡乱地扑腾，竟然也学会了。“文革”中李光羲被下放至干校种水稻，水稻边有条河，工余时他常常穿着裤衩到河里畅游一番。他最拿手的是蛙泳，3小时游6000米，原国家游泳队老教练穆祥雄十分看好他游泳技术，说：如果你再年轻几十岁，则可以当一名职业运动员了。60年来由于坚持游泳，他精力体力很充沛，工作起来生龙活虎。退休后，各种演出的邀请不断，他全国各地跑，仍不觉得累。

生活中的李光羲很少喝酒，常吃蔬菜、水果，还特别喜欢吃豆腐、豆浆等豆制品。他很

重视睡眠，每天保证8小时。如果前一天耽误了睡眠，第二天就主动补回来。他说，外国专家说：睡眠是人类最好保健医生，我很赞同此语。充足的睡眠能消除疲劳，增强人的免疫功能。体内免疫细胞战胜病菌的过程就是在睡眠中完成的。

生活中，李光羲还自编体操，坚持经常操练。他还注意学习他人的绝招、绝活。一次他看见一位朋友用“双手双脚分别同时击打4种节奏不同的拍子”来健身，效果很好。于是学习后自己也干了起来。他说，这个绝活既能提高大脑的反应能力，又能训练手脚的协调性，改善手脚功能，可谓一举两得。

如何预防H7N9禽流感,专家建议 避免接触活禽 肉蛋充分煮熟

国家卫计委网站近日公布的“2017年1月全国法定传染病疫情概况”显示，1月份全国“人感染H7N9禽流感”发病数为192例，与上月数据相比，1月的H7N9疫情明显上升。

防疫专家认为，预防H7N9，最重要的是减少暴露、做好个人防护，养成良好的卫生习惯。

H7N9为乙类传染病，是由禽流感病毒引起的急性呼吸道传染病，病死率较高。据现有研究资料显示，截至目前其病毒的病原学特征、传播途径和传播模式没有发生明显变化，携带病毒的禽类及其排泄物、分泌物仍可能是H7N9病毒的主要传染来源。

H7N9主要通过下列途径感染：吸入含H7N9病毒的飞沫或飞沫核；直接接触H7N9病毒感染的禽类或其分泌物和排泄物；间接接触受H7N9病毒污染的物品和环境。

专家提醒公众：要尽量避免接触活禽畜；从正规渠道购买冰鲜禽肉，食用禽肉蛋时要

充分煮熟，并注意生熟分开；尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地；在农家乐游玩时注意远离禽类屠宰现场；勤洗手，注意个人卫生；避免去人群密集、空气污浊的场所，特别避免去有活禽交易的市场；合理饮食起居，保证充足的营养和睡眠；适时加减衣服；多参加户外体育活动。

H7N9禽流感高发时期，禽肉还能不能放心吃？专家说，确保将食品烹调到适当的温度，禽流感病毒普遍对热敏感，对低温抵抗力较强，65摄氏度加热30分钟或煮沸（100摄氏度）2分钟以上可灭活，完全熟透的家禽/猪肉等是可以食用的。但是病毒在较低温下可存活1周，在4摄氏度水中或有甘油存在的情况下可保持活力1年以上。专家特别提醒，处理禽肉时要做到生熟分开。特别是一些器皿、容器也应注意生熟分开。当手部有破损时处理肉类，建议佩戴手套。

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广[2016]第09—05—C248号 有效期至2017年9月4日

只要你有才,只要你愿意,虚位以待,只等你来! 这里有高薪的工作岗位, 这里有年轻活力的团队,这里有你想要的一切!只要敢想,没有什么做不了!

钟书再铸辉煌,诚邀你一同参与!

“最美书店”钟书阁招人啦!

招聘信息:

连锁店总经理 1名;工作地点:上海

职位描述:

1.主持连锁店全面工作,组织实施年度经营计划;
2.促进连锁店业绩提升,完善制度流程,带领、激励团队达成经营与管理目标;
3.做好VIP客户开发与维护,提高钟书品牌知名度与美誉度;
4.做好骨干人才培养,建立适应公司发展需求的人才梯队。

任职要求:

1.3年以上企业高层管理经验;
2.具备项目管理、运营经验,具有全盘管理意识,一定的营销管理能力;
3.具备敏锐市场洞察力、领导决策能力、统筹协调能力及开拓、创新意识;
4.为人正直、忠诚守信、严谨、敬业;
5.具有图书行业背景,如国营书店、出版社等图书行业全面管理经验者或有连锁项目管理经验背景工作经验者可优先。

职位信息:

钟书阁店长 若干;工作地点:上海、苏州、无锡、西安等

岗位职责:

1.负责门店预算的制定和关键业绩指标

职位信息:

的达成,包括销售额、毛利、营运成本、商品损耗、利润、库存等;
2.计划并实施对直接下属的目标管理,检查、督导各级管理者工作,协调店内各部门之间的关系,评估、考核直接下属;
3.监督店内商品的进货验收、库存管理、商品陈列、盘点、损耗、清洁、卫生、财务管理工作;
4.负责门店人员管理与发展、团队建设;培训、指导下属,培养本岗位接班人;
5.督导各部门做好全店的业绩考核工作;
6.处理日常经营中出现的意外事件及顾客投诉;
7、定期向上级管理层汇报店内各项经营业绩、指标完成进度等门店运营情况。

任职资格:

1.大专及以上学历,年龄45周岁以下,相貌端庄,5年以上零售业管理经验;
2.具有较强的数据分析能力、市场变化敏感度;
3.具有良好的沟通技巧,组织能力,准确的判断能力;
4.能独立处理门店日常事务,全面负责门店的监督、指导职责。
5.具有图书零售行业背景工作经验者可优先。

职位信息:

人事专员

职位描述:

1.实施员工招聘、录用、晋升、调配、培训、考核、奖惩、员工关系等人力资源管理工作;
2.负责员工社保、公积金的变更、缴纳等各项工作;
3.负责员工劳动合同、培训记录等员工档案管理;
4.协助部门制定组织架构变更、人员规划、人员定编;
5.起草、修改和完善人力资源相关管理制度和工作流程;

任职要求:

1.一年以上工作经验,有人事工作经验者优先考虑;
2.具有良好的书面及口头表达能力、极强的亲和力与服务意识,沟通协调能力强;
3.WORD、EXCEL操作熟练者优先考虑;
4.善于协调处理各种员工关系;
5.工作细致认真,责任心强,有良好的执行力及职业素养;
6.能承受较大的工作压力。

职位信息:

采购业务员 工作地点:上海

职位描述:

1.对接出版社业务,开发、合同谈判等与采购相关作业;
2.图书进销存管理;
3.图书市场分析与应用;
4.配合连锁部等其他部门需求。

岗位要求:

1.本科及以上学历,文史哲专业优先;
2.有图书采购经验者优先;
3.熟练操作office软件,电脑应用及其他APP;
4.爱好图书,经常从豆瓣、微博获取图书资源者优先。
5.具有良好的沟通协调能力、商业谈判技巧,擅长交友。

招聘

上海钟书实业有限公司

公司地址:上海市松江区茸兴路388号

公司电话:021-67665999