



文/祝天泽 由上海老新闻工作者协会举办的“上海新闻界十大寿星”评选日前揭晓，共和国第一代记者、原《文汇报》副总编辑、《新闻报》总编辑张煦棠入选。谈到健康，年已91岁的张煦棠说：健康的身体是人生的基石，是事

健康星闻

张煦棠：把握好人生的“总开关”

业的重要依托。无论在繁重工作的情况下，还是退休以后，都要注重保养，生命才能像长流水一样，延续不断。不注重保养，孤注一掷，那是不可行的。

张煦棠是浙江诸暨人，他早年从杭州新闻学校毕业后，即到中国人民解放军第三野战军第24军《火线报》任见习记者、通联干事。1954年转业到文汇报工作，先后任记者、编辑、新闻部主任、总编辑助理、副总编辑，新闻报总编辑，《上海新闻志》副主编，著有《怎样写新闻通讯》、《一个记者的手记》、《一个记者的足迹》，主编出版了《经济新闻论文集》。张煦棠不仅文章写得很好，还培养了不少优秀的新闻记者。

而今已耄耋之年的张煦棠，耳聪目明，精神矍铄，能自己料理家务，烧菜洗衣做饭。问到何以如此康健时，张煦棠说：健康的身体，是与适量的运动分不开的，我坚持打了50年太极拳。

提起学打太极拳，张煦棠说这里还有一段

经历哩。1960年在文汇报工作的他因胸闷气急，去医院拍片检查，医生诊断为右肺肺不张，必需进行手术，切除一叶肺，当时还给他开了住院证。张煦棠回报社向领导汇报了自己病情，领导要他暂时不要手术，让有关专家再会诊一次。此时张煦棠因评为上海市文教系统先进工作者，赴上海工人疗养院疗养。在疗养院里，院方组织疗养者学习打太极拳、练气功，张煦棠十分认真，很快就学会了，而且坚持天天练习。3个月后出院再到医院检查，肺不张症竟然消失了。这件事使张煦棠认识到，太极拳是一项极好的体育运动，具有祛病、强身的功能，必须坚持下去。就这样他一打就是50多年。“否则挨一刀将一叶肺切除的话，人就可能活不到今天了。”

除了坚持打太极拳，每天晨起他还做自编的体操，锻炼半小时。平时张煦棠生活较有规律，每天晚上九时半上床，早上五时许起床，决不打乱时序。他控制饮食，注意营养保健；阅

读书报，规定一早一晚看电视。

张煦棠人到老年还特别重视亲情、友情；单位里有活动，老同事相聚，他必定热情参加。平时，他常常不定期被邀或主动邀集老同事、老朋友，三三两两地作AA之聚，吃吃饭，喝喝茶，每次相聚，必摄影留念，认认真真地在照片上写上珍惜友情之类的话，永志不忘，情意浓浓。

人生风风雨雨，会遇到各种困难与挫折，但张煦棠始终保持平和的心态。虽有时候有些起伏，但很快恢复了平静。他说：在影响健康因素中，除了遗传、环境、气候、家庭和生活方式外，精神、情绪影响很大。他还说：人生难免会碰到不开心的事，不要老去琢磨它，要想得开，放得下。人的精神、情绪起“统帅、引领作用”。这个“人生总开关”一定要把握好。同样是患恶疾，有的人乐观开朗挺了过来。而有的人悲观颓废，疾病不断发展，结果人走了。这就是很好的证明。

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

医学专家：基因体检有助于提升未来的生活品质

世界卫生组织最新公布的数据表明，全球每年有880万人死于癌症，占每年死亡总人数近六分之一。但面对癌症，人类并非束手无策，随着医学技术的发展，癌症已经成为一种可控可治的慢性病，而为了及早加以预防与干预，基因体检成了一种不可或缺的手段，有助于提升未来的生活品质。

所谓的基因体检是指采取被检测者的血液、口腔黏膜细胞，通过基因测序或芯片等技术，对被检测者细胞中的DNA进行检测，并分析出防癌能力、用药安全、营养平衡、共相关基因等方面的信息。基因检测技术是精准医学的重要组成部分，实施癌症的早早期筛查也有助于降低癌症的发病率、提高医疗救治效果。研究证实，部分晚期肿瘤患者得益，

精准医学给肿瘤精准康复提供了依据和可能。

由上海肿瘤生物技术研究所携手上海肿瘤特殊项目检测中心，经多年研究并联合部分医疗机构开展的“GPSR肿瘤精准预防与康复导航”，整合了基础医学、分子生物学、流行病学等学科，从遗传学、细胞学、营养学、康复医学、传统医学等多学科论述思考，结合临床医学与基因、细胞的关联性，首先提出了多学科、个体化、立体化、一体化与全方位的肿瘤精准康复新方案，结合中医理论为依托，采用抗衰老、抗氧化、与抑瘤三合一干预产品，使用独特中医膏方、药膳与定制个性化营养及名老中医的指导使患者精准康复，为肿瘤患者的康复带来了福音。

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

上海作业

上海作业