

■ 健康星闻 ⇨ ⇨



文/祝天泽 贺锡廉是上海著名科普作家，曾任上海市科普作家协会副理事长，出版的科普作品有《2000年的奇迹》、《生物工程之窗》、《从生到死》、《健脑新法》、《贺锡廉科普作品选》、《生活中的科学故事》等。

贺锡廉从事科普写作近40年，接触的养生保健信息、知识多得无以计数。他认为，要从个人年龄、身体状况出发，有针对性地学和做，而且力求“以简驭繁”。他长期从事伏案编辑、写作，曾经发生过颈、肩、腰不舒服，甚至眩晕症状，于是坚持每天做操，无非是加强四肢的伸展、颈、肩、腰的弯曲、回旋等，每天一至两

贺锡廉：劳逸结合、饮食平衡、多用脑

次，每次15分钟。这样的好处是简便易做，占时少，又不受空间、气候的限制，但它确实有助于维护人体系统和关节的正常。

退休十年来，贺锡廉“退而不休”，受上海广播电视台委托，参与《上海市志》“广播电视卷”的编纂，参与上海老新闻记协约请的写作和编辑工作，担任市新闻专业高级职称评委、节目评委等，每天觉得时间不够用。尽管如此，他注意调节劳逸的节奏。比方说，回到家，就多做些家务体力活，动脑与动手平衡兼顾。他说：“《内经》中记载：上古之人知其道者，法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。”这其实讲的就是平衡、有序、有度。

熟悉贺锡廉的老同事、老朋友即便在久远一二十年后相逢，总觉得他不显老，知道他心态宽宏、与人为善。而他也自认为心态是乐观、平和的，虽然忙忙碌碌，却从无畏难或厌倦。他记得，上海有专家在30年前曾对一些长寿老人作过调查，发现“善和静娴、知足常乐、随遇而安是他们共同的心理特征。”

脑健康可能是比肢体健康更为重要的健康问题。30年前，中科院院士、脑生理学泰斗张香桐告诉他，世界上有些诺贝尔化学奖、物理奖获得者已将科研的主攻方向转入脑研究。贺锡廉受此启发，在电台领导的支持下，组织发起一项《健脑之道》广播征文，著名钢琴家李名强在文章中认为，弹钢琴是一项综合运动，严格的正规训练对人的智力，包括观察力、感受力、反应能力、理解力都会有较大的促进。中国象棋大师胡荣华来稿介绍，脑越用越灵，他在念小学时学会了下“蒙目棋”，这样极有效地锻炼了他的记忆力。征文活动结束后，贺锡廉和同事在市科学会堂组织了一场由小学生“奇才”做记忆算法的演示活动，精准高效的演示博得在场的张香桐院士、陈駒声教授、滑稽大师杨华生和在场一百多位观众的掌

声。贺锡廉从许多人的经验中也学到了思路和方法。比如，有空时在象棋网络上与人“捉对厮杀”；用木梳梳头刺激脑皮等。此外，注意经常在新鲜空气的环境里做腹式呼吸，以满足大脑对氧气的需要。

步入老年后，贺锡廉更注意饮食上的“少”和“杂”，他喜欢吃菜肉馅饺子，年轻时最多可以吃40来个饺子，现在仍然喜欢吃饺子，但只能自我限量，吃18只足矣；说到“杂”，每天早餐吃两个烧卖、一个小红薯，此外还吃十多粒枸杞子、三个大红枣、三颗核桃肉、五六粒葡萄干等，这些都是养生专家提倡的保健食品。中餐基本上一荤二素，比较简单，晚餐则两素足矣。他体会到，这样的饮食提供了日常所需的营养，但又不会过量、伤身，是较为均衡的。

饭后为何不宜百步走

俗话说“饭后百步走，能活九十九”，其实，这种说法并不科学。从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以进行初步消化。饭后适当休息一下，可保证胃肠道得到更多的血液供应量。

如果餐后马上散步，血液需运送到全身其他部位，胃肠的血液供应就相应减少，食物得不到充分消化。再说，胃里的消化液是由吃进食物的条件反射而产生的，胃部饱满，胃液才能分泌旺盛。如餐后散步，胃部在活动中快速蠕动，把没有经充分消化的食物过早地推入小肠，使食物的营养得不到充分的消化与吸收。有些人的“吃饱”，不过是胃感觉到了胀满，而营养却没有吸收进体内，身体仍然处于“饥饿”状态。这个时候匆忙起身而走，势必会有一部分血液集中到运动系统去，这样就延缓了消化液的分泌，破坏了胃的正常消化，容易诱发功能性消化不良。

有些人是饭后“不能走”的，如患有胃下垂

的病人。这些人饭后不宜散步，就连一般的走动也应减少，可以选择在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈，此时再进行直立性活动，就会增加胃的振动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。患有心脑血管病的患者最忌饭后运动。因为饭后胃肠活动增加，胃肠部的血流增加，脑部的血流相应减少，从而加重病情。

另外，餐后散步对患有冠心病、高血压、动脉硬化症、糖尿病、慢性食道病以及进行过胃部手术的病人也很不利。它有可能导致心绞痛，加重头晕，上腹饱胀不适，体位性低血压、早搏、心动过速，以及阵发性房颤等。

如果在冬季，气温低，就餐环境室内外温差较大，进餐的时候吃得红光满面、大汗淋漓，此时匆忙离开餐厅，在瑟瑟的冷风刺激下行走，汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩，容易引起风寒头痛，还加大心脏的供血负担。因此，饭后适当静坐，闭目养神30分钟然后再活动比较合适。

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[2017]第09-18-C280号 有效期至2018年9月17日

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！