■ 健康星闻⇨⇨

# 居欣如：践行和宣传健康理念

文/**祝天泽** 居欣如的家在静安区胶州路上，二室二厅的住房，墙上挂满了书法、山水、花鸟画的作品。年已84岁的居欣如，思维清晰，行动自如，声音响亮。谈到身体为何如此之健，她说：如今处于盛世，国泰民安，社会稳定，我的人生道路一直很顺，而今晚年生活又安排得较为充实，每天心情都十分愉悦，哪能不长寿啊?!

居老是上海新闻界的老前辈。早年在复旦大学新闻系从事教学工作，任教20余年。1983年调任解放日报副总编辑。1993年获国务院表彰为有突出贡献的专家学者、享受政府特殊津贴。退休后任上海市老新闻工作者协会副会长。主要作品有《晚霞集》《一得集》《心语》《居欣如书画作品集》。

“人体总是要动动的，这样筋骨活络，血脉畅通，可提高免疫力，延缓人体衰老的进程。”居老早晨起来后总要做一套健身操，从上到下按摩身体上的几个关键穴位。7时许到附近静安体育场，绕着操场走上三圈，然后在树荫下打一套太极拳。打太极拳始于1999年，一直坚持，从未间断过。

居老喜欢旅游，先后去过欧洲十国、美国、日本等地，国内则去了30多个景点。居老说：旅游是一项很好的活动，可以开阔眼界，增长知识，放飞心情。边走边看，一次旅程要走几十里路，练就了“铁脚板”，这是对身体的一种很好锻炼。

坚持合理的膳食，也是居老保健的一项内容。她主张人不能吃得太多太好，但营养一定要保证，要全面。早餐是牛奶、面包和薏米绿豆汤。午餐、晚餐有荤有素，以新鲜蔬菜为主，适量吃些鱼虾和少量肉片。主食中常拌有薏米和燕麦。每天她还吃四个核桃。

“人一定要遵守生物钟，这样才能确保健康。”居老晚上看完电视后11时上床睡觉，早晨5时许准时起床。每天每个时段做些什么，有个大体上的安排。周而复始，天天坚持。“打乱生物钟，生活杂乱无章，昼夜颠倒，那是要损害健康的。”

“人生有朋友相伴，不亦乐乎。”居老有个朋友圈，中学、大学里的同学、同事，老记协的同事，常有来往。他们常常办聚会，回眸以往，交流信息，抒发心声，增进友谊。“友情能消除孤独与寂寞，给人生增添快乐与温馨。”居欣如说。

居老不仅是科学健康理念的实践者，而且是位热情的宣传者。她以《人生百岁不是梦》《让晚霞更绚丽》为题，在报上发文宣传养生的重要性，宣传老有所乐、老有所为。她说：著名作家杨绛，在人生发生两次变故面前，随遇而安，活过了百岁。“汉语拼音之父”周有光一生坎坎坷坷，但他坦然处之，活至111岁。一次我遇到年逾九旬的新闻界老前辈王维，问他何以如此高寿？他说了十二个字：吃得下，拉得出，睡得着，想得开。情绪、精神在健康中处于主导地位，可以这样说：快快乐乐每一天最重要!

# 惊蛰过后最好早睡早起

专家提醒，惊蛰过后，人们最好能够坚持早睡早起，加强体育锻炼，提高身体素质。

早睡早起去“春困”。春天时节，人们常感到困乏无力、昏沉欲睡，早晨醒来也较迟，这就是民间常说的“春困”。专家称，春天万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，在春光中舒展四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律，使自己的精神愉悦。

“春捂”保暖防感冒。专家称，惊蛰节气阳气渐生，气候日趋暖和，但由于北方冷空气仍较强，气候变化大，且早晚与中午的温差很大，冷暖变幻无常，因而“春捂”尤为重要，不宜过早脱去御寒的衣物，须知感冒往往是在气温上升或出汗时脱去过多的衣服，突然着凉时染得的。专家提醒，在天气回暖时，市民要适当地减少衣被，天气转寒时则要适当地增加衣被，不要怕麻烦。

另外，惊蛰后的天气明显变暖，不但各种动物开始活动，微生物(包括能引起疾病的细菌、病毒)也开始生长繁殖，各种传染病也开始流行。专家建议，人们要注意气象台对强冷空气活动的预报，当心冷暖变化，预防感冒、流感和心脑血管疾病的发生。现代流行病学调查，春天属肝病高发季节，应注意养肝、保肝，防止春季传染病的流行。

饮食清淡多吃梨。惊蛰天气明显变暖，饮食应清温平淡，宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少食动物脂肪类食物。专家建议，可多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物，如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等，以增强体质抵御病菌的侵袭。惊蛰时节，乍暖还寒，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。我国民间素有惊蛰日吃梨的习俗。专家称，生梨性寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效。另外，咳嗽患者还可食用莲子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛，饮食宜清淡，油腻的食物最好不吃，刺激性的食物，如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。另外，春天肝气旺易伤脾，所以惊蛰季节要少吃酸，多吃大枣、山药等甜食以养脾，可做成大枣粥、山药粥等。

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！