

健康星闻



文/祝天泽 越剧名家孟莉英已耄耋之年。提起她人们就会想到电影《红楼梦》中那个忠诚、朴实，与林黛玉情同姊妹的丫头紫娟。孟莉英没有经过科班学习，19岁进入上海越剧院，拜著名艺术家王文娟为师，并通过自身的不懈努力而逐渐成才。她参加过电影《红楼梦》，电视剧《孟丽君》、《西园记》、《杨开

“紫鹃”孟莉英：老年人一定要生活丰富多样

慧》等演出，还主演过《盘夫》、《朝阳沟》、《珍珠塔》等剧。紫鹃孟莉英在养生方面很有心得。

心态好最重要。孟莉英认为：心情好，什么都好。肠胃功能正常，睡眠也好，免疫力提高了，人就会少生病。孟莉英从上海越剧院岗位上退下来后，没有停止人生脚步。她参加了笑口常开艺术团，常赴敬老院、社区义演。有一次她们来到杨浦区的一家敬老院演出，演员们尚未到达，那些七八十岁的老人，以及坐着轮椅车被服务人员推着出来的病人，把活动室挤得满满的。孟莉英给大家唱了几个经典片段，老人们欲罢不能不断鼓掌。临别时，一位老人拉着她的手激动地说：“你的大名我们年轻时就知道了。想不到你们送戏上门，节目如此精彩，让我们实在太高兴了。欢迎你们今后再来。”听了老人这番话，孟莉英心情很激动，她说：我这样的付出很值得，给别人带来快乐的人，自己也获得了快乐！23年来孟莉英坚持义演，日前获得上海慈善基金会颁发的上海慈善之星奖。

一个退休人员要尽量把自己生活安排得充实一些，生活丰富了，就不会陷入孤独与忧

愁之中。平时孟莉英爱看电视节目，一看就是两三小时，首选则是戏剧节目，如京剧、昆剧、越剧、沪剧、淮剧、话剧、滑稽等。她犹爱看电视台沪语节目“嘎讪胡”，舒悦用上海话解析与评判，宣传真善美，批评不良风气，提供的是满满的正能量。孟莉英说：这既是艺术享受，也给人生带来了乐趣。

有时孟莉英还参加一些聚会活动。1950年，16岁的孟莉英与一些少女同伴，考入杭州民艺剧社学唱越剧。60多年过去了，而今已

是白发苍苍的老人们相聚于上海一家饭店，回忆起当年学戏的情景和自己的成长之路，总有说不完的话，抒发不完的情感。孟莉英说：每每参加学友、朋友的聚会，总会带来一些惊喜。

人要讲亲情，讲天伦之乐。孟莉英的先生原是上海话剧艺术中心演员，现已88岁高龄，住在远离家的一所敬老院。孟莉英每月都要去看望几次，带去他爱吃的点心、水果和可口菜肴，使他感受到家庭的温馨。她说：夫妻就要相伴到老，这样才有意义。

解密人体真正所需睡眠时长

3月21日是世界睡眠日，今年中国主题为“规律作息、健康睡眠”。

我们都知道想要保持身体健康，优质的睡眠必不可少。但睡眠并不是越多越好。来自美国国家睡眠基金会的研究小组历时两年、由儿科、神经科、妇科、以及老年科等18位科学家共同研究的一项研究结果显示，3岁以下的幼儿每日需要14至17小时的睡眠，4至11岁的儿童需要12至15小时的睡眠。

随着年龄的增长，人体所需的睡眠也在减少。3到5岁正处于幼儿园阶段的儿童，需要10至13小时的睡眠，6至13岁的学龄儿童9至

11小时，8到10的儿童则只需要8至10小时睡眠。成年之后，人体需要的睡眠变得更少：18到64岁之前的人群，每日只需7至9小时睡眠，对于65岁以上的老年人，7至8小时是理想的睡眠时间。

由于个人情况的差异，很难说每个人具体需要多少睡眠，需要根据各项身体指标做出调整，最终找到最适合自己的睡眠规律。

研究人员表示，如果达到自己年龄所需的睡眠时长之后还觉得困倦，也可能是因为我们对现有的睡眠环境不太适应。

年轻人睡眠不足身体差

中国睡眠研究会日前发布了《2017中国青年睡眠现状报告》，“睡个好觉”成为青年人的奢望。本次调查范围纳入了10岁至45岁的人群，共调查了近6万人。从整体的睡眠状况来看，76%的受访者表示入睡困难，其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态，只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错。

其中，能“一觉到天亮”的人堪称是上帝的宠儿，而这样“没心没肺”的青年人只有11%，其他受访者都表示会半夜醒来。

93%的受访者睡前玩手机、追剧和购物消耗了大量睡觉时间。调查显示，一些平时很关注美容阅读内容的人群，凌晨2点时手机依然保持着非常活跃的状态，可谓是“贴着面膜刷屏”。

但你知道吗？睡眠不足已经成为年轻人的健康杀手，尤其到了夏季，人体消耗大，如果得不到较好的休养，就会感到难以消除疲惫与焦虑，进而引发一系列季节病，如腹泻、感冒、中暑，如果不引起重视，到了秋冬季节“欠下的身体债”会要你加倍偿还。

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！

上海作业