

健康星闻



文/祝天泽 创作了长篇小说《梦花情缘》、《非常爱情》、中短篇小说《梳头姑娘传奇》、《候鸟之旅》等文学作品的作家李伦新先生爱牛。在他家“乐耕堂”书房里，放着从各地买来的各式各样的牛：铁铸的水牛、黄杨木雕的黄牛、玻璃制作的荷兰乳牛、贝壳制作的牦牛……他常

李伦新：过度劳累会付出生命的代价

以鲁迅先生的名言“吃的是草，挤的是奶”自勉。日前，笔者采访了这位年已高龄的著名作家。

李伦新先生说：“健康、养生对人生来说至关重要。一个人要为社会多做些事情，为国家多作贡献，就必须要有健康体魄的支撑。如果三天两头患病，力不能支，何以能挑起革命的重担呢？”在这方面李伦新是有深刻教训的。

由于长期超负荷工作，劳累过度，有一天李伦新突然病倒在工作岗位上，被送至医院治疗。等他醒来后，医生提醒他：不能再过度劳累了，否则将付出生命的代价。这一病把他惊醒了，知道“人在健康上不能像牛那样只吃草，而要建立健康的生活方式，平衡饮食，适当运动，把身体锻炼得棒棒的，这样才能为社会做更多事情。”从此他调整了自己的工作方式，把健康真正摆到自己的议事日程上。他狠下决心戒掉了有30多年烟龄的香烟；平时生活做到有劳有逸、有张有弛；饮食上减少油腻荤菜的摄入，尽量多吃一些水果和蔬菜。

李伦新先生还根据自己伏案时间长、走路不多的特点，自编了一套健身操，这套健身操组合了太极拳、练功十八法、按摩、工间操等内

容，每天坚持30分钟做操。多年来，他风雨无阻，从不间断。冬天则每周坚持一次游泳。如今年已高龄的李伦新身板硬朗，思维清晰，腿脚活络。他还经常过过笔瘾，练练笔，时不时地在报上发表一些随笔、散文。

李伦新先生说：“一个人要健康长寿，还要重视精神营养，应从优秀文学、音乐中吸取精华，陶冶情操，培养健全性情。”他平时常读一些文学名著，看一些优秀的戏剧电影，在美妙的艺术世界里神游，参加一些有意义的社交和联谊活动，与一些知识丰富的人交往。由于心胸开阔，遇事想得开，平时烦恼就少。

李伦新还十分注意排除精神上的干扰。人生活在现实社会中，难免会有各种各样的烦恼，但放在心里会危害人的精神健康。他总是

在每天临睡前利用洗澡沐浴的机会，努力抛开烦恼，然后平静入眠，使自己第二天仍保持最佳的精神状态，开开心心过好每一天。这是他养生最重要的原则。

李伦新先生不仅是位健康生活方式的实践者，更是位热情的宣传者。他在报上发表了多篇谈健康、谈养生的文章，还与他人合作编纂了一本健身的书籍，内容贴近生活，贴近实际，深入浅出，颇受欢迎。他说：“我们正朝着实现民族伟大复兴的目标奋力前行，只有人人都成为真正的健康者，我们的民族才能成为身强力壮的民族，每个公民才能挑起自己身上的重担。”李伦新认为能在普及健康知识，倡导健康的生活方式上起一点绵薄作用，是自己最大的欣慰！

春季肠胃保健注意“四多四少”

专家提出，春季养护肠胃，在饮食上要注意“四多四少”。

多菜少果：多吃蔬菜，少吃水果。蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质，有疏通血管和肠道的特殊功能，还能帮助肝脏尽快实现蛋白质、糖类、脂肪代谢。水果含有较多果酸，属生冷食物，吃多了容易伤害脾胃，所以不宜吃太多。

多水少油：春季肠胃虚弱，应减少油脂的摄入。此外，多喝水有助保持肠道通畅，每天

清晨起来喝点蜂蜜水，将有利于清洗肠道。

多主少副：多吃主食，少吃副食。春天气温变化反复无常，主食富含碳水化合物，可以转化为热量，提供身体所需。此外，春季注重调养脾胃，主食同大鱼大肉相比，更易消化，能更好地保护肠胃。

多奶少肉：多喝奶类，少吃肉类。牛奶是全营养食品，春天多喝奶能满足人体生长、健康等多方面的需求，是各类人群春季的首选佳品。肉类油脂含量高，吃多了容易引起消化不良。

饮茶有助抗病毒

近年来，国外研究人员对植物多酚进行的大量科学研究证实，植物多酚具有抗氧化、抗辐射等作用。在形形色色的植物多酚中，以茶叶所含的多酚物质即茶多酚最具抗氧化效果。

近期，伊朗德黑兰大学药理系研究人员对茶多酚进行了深入研究，结果表明，儿茶素是茶多酚中最主要的有效成分之一，可细分为表儿茶素、表儿茶素没食子酸酯和表没食子酸儿

茶素没食子酸酯(EGCG)。EGCG为儿茶素中抗氧化作用最强的物质，且绿茶中的EGCG含量更高。

研究人员进一步研究证实，EGCG除具有强抗氧化作用外，还对流感病毒、乙肝病毒等常见病毒有抑制作用。由此，研究人员认为，推广饮茶有助于预防流感病毒、乙肝病毒等病毒感染。

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！

