



健康达人 ⇨ ⇨

邵天骏：写作、旅游、跳舞一个都不少

年过六旬的邵天骏曾在沪东中华造船(集团)有限公司担任厂刊专职副主编13年。他是上海作家协会会员、中国散文学会会员、中国诗歌学会会员。出版散文随笔集《梦桐碎语》《岁月印迹》等。现为《浦东文学》报编辑，铁沙诗社副秘书长。

邵天骏很重视运动。每天晚上七时半他都要到附近的露天广场，跳一个小时交谊舞。每逢星期五露天广场放电影没有舞跳的时候，他则会在绿化林带快步走上一小时。邵天骏还特别爱旅游，近年来他携家人走了十七个国家，在泰国海边游泳、在阿尔卑斯山上观雪景、在瑞士坐小火车、在马来西亚坐缆车，不亦乐乎。他说：旅游给人带来的好处是不言而喻的。一是开阔了眼界，使人懂得了许多文化知识。二是每天要走十几里路，爬高山，钻山洞，锻炼了筋骨，活络了血脉。三是心情彻底放松，人的精气神提升。

看书写作也是退休后邵天骏日常生活的一部分。白天花在学写的时间为2至3小时。他读的书很杂，有优秀的小说、散文和诗

歌，有人物传记、故事集，也有生活知识类科普图书等。他灵感来了，激情澎湃，提笔写各种美文，近五年来他在全中国和上海各种报刊上发表文章700多篇，有的还获了奖。2016年邵天骏荣获上海百姓学习之星称号。“每每看到自己的文章见了报和获得荣誉，一种心理上的愉悦感油然而生。”

在饮食上，邵天骏是位美食家。由于平时运动得多，他在饮食上吃得也较为丰盛。红黄蓝白黑各种蔬菜和鸡鸭鱼蟹他都吃，从不忌口。早餐，一碗杂粮粥，一杯牛奶，一只包子。中餐和晚餐：四菜一汤，有荤有素。他还常吃一些粗粮，如玉米、小米、燕麦片和山芋。“就是烹调的菜肴不要太油腻，相对清淡一些。”饭后他常吃些水果，“水果有丰富营养和人体所需要的各种微量元素，适当吃一些，对人体健康有好处。”

生活讲究规律化。邵天骏每晚十至十一点上床睡觉，第二天六时起床，保证睡足七至八个小时。一年四季，周而复始，这样一以贯之的作息时间决不变化。尽管写作繁忙，他决不开夜车。“生活作息有规律很重要。只有每天按部就班，人的生命才能长寿。黑白颠倒、杂乱无章的生活，是导致短命的主要原因。”

谈到不良的生活方式，邵天骏说：我一直坚持不吸烟不喝酒。由于保健品鱼龙混杂，我也不吃。冬天也不吃补品。我的观念是：相信食补。

“俗话说：家和万事兴。家庭的和睦至关重要，仿佛像个加油站，可促进自己的身体健康。试想一下，如果夫妻经常吵吵闹闹，双方老是生气，势必会影响健康与长寿。”邵天骏与妻子尤金华自结婚以来互敬互爱，相濡以沫，堪称模范夫妻，2016年12月曾被评为浦东新区最美家庭。

孩子光脚跑有益健康

无论是八九个月的婴儿还是两三岁的孩童，只要有机会，就会不自觉地脱掉鞋子，光着脚丫子玩耍，但是父母却很担心，怕孩子脚部受寒而生病。家长的担心有道理吗？孩子光脚对健康有利还是有弊？

孩子光脚对健康有好处。人的脚部有很多穴位，光脚走路，等于在进行穴位按摩，对健康是有好处的。比如印度、斯里兰卡的大人和小孩，就经常在石子路上走或跑。人体的十二经脉中有6条阳经和6条阴经，阴经起源于足下。孩子光脚在地板、沙土、草地上跑，可刺激脚底经络，有助于感官发育。此外，经常光脚跑也有利于孩子的脚部发育。

但是需注意，孩子光脚时，需要注意环境的温度 and 安全性。只要所处环境温度不是太低，地上也没有容易伤脚的异物，完全可以让孩子光脚，不用担心脚底受寒。

宝宝手脚温暖便可光脚。不要低估孩子

对环境的感知能力，当地面较凉时，孩子自己也不愿意光脚。如果家长不放心，可以摸摸孩子的手脚，如果不凉，且孩子没有表现出任何不适，就可以让其光脚。孩子没那么娇气，过去的小孩子经常光着脚在泥土里玩耍，也照样健康成长。

当然，对于部分体弱或身体不适(腹泻或感冒)的宝宝，最好不要光脚，家长可以给孩子穿上薄一点的棉袜，加强保暖。

“赤足教育”方兴未艾。近年来，在国外的一些幼儿园或中学小学里，经常可以看到成群的孩子在老师的带领下，光着双脚进行各种活动，如慢跑等，这就是正在兴起的幼儿“赤足热”，它被称为“赤足教育”。让孩子的双脚裸露在阳光和空气中，无拘无束地走路，能促进脚部和全身的血液循环、新陈代谢，可以增强食欲，提高身体抗病和耐寒的能力，所以很多家长都鼓励孩子接受“赤足教育”。

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[2018]第08—23—C420号 有效期至2019年8月22日

上海鍾書

新教材全解

2018年百位名师合力修订 升级改版

教师有了它

分析教材更透彻，课前提备更轻松，上课讲解更有效

学生有了它

预习课文有目标，听课学习有头脑，学习成绩步步高

家长有了它

不用再花冤枉钱，家庭辅导有方向，孩子进步心也欢

《新教材全解》是根据新课标教材编写的，2018年由一线名师全新升级修订的一套优质图书，丛书按老师讲课和学生学习的顺序对教材进行全方位讲解。每课的题目、背景讲深讲透，为深入理解课文内容做准备；每课内容进行详细分析、讲解，难点、重点进行逐一梳理归纳，升华对教材内容的理解和感悟；每课练习逐一进行精心指导，科学地点拨并给出合理的答案。

总之，《新教材全解》做到了教材内容全解、教材习题全答、教材资料全有。

上海名师 耗时五年 倾力打造 畅销十年