

健康达人 ⇨ ⇨



文/祝天泽 “健康对人生来说，无疑是最重要的。她是生命的基石，是书写‘人生第二春’的重要支撑，让我们好好地珍惜她吧”。一谈

任炽越：快乐自己，有益社会

到健康与养生话题，上海市民政局退休干部任炽越发出了如此感叹。

任炽越曾任中国社工协会老年福利服务委员会副主任，上海市民政局政策法规处副处长、新闻宣传处副处长和社会福利处正处级负责人，任《上海民政》杂志常务主编10余年。在职时多次受到市民政局嘉奖，还被评为上海市禁毒先进个人。

任炽越的兴趣十分广泛，读书看报、旅游摄影、集邮赏乐等。特别是旅游，几十年他几乎走遍了全国各地，还去过国外许多景点。任炽越说：旅游好处多，逢山爬山，逢洞探幽，逢水过桥，每日行十余里至

数十里，对身体是个全面的锻炼。同时也开阔视野，学到不少知识，读万卷书、行万里路，使人生充满了无穷的乐趣。

任炽越还爱好写作，自2013年退休后，他笔耕不辍，在解放日报、文汇报、新民晚报、环球时报、香港大公报、民政部中国社会报、中国作家网、人民网、光明网等媒体上发表散文、随笔、评论等文章500余篇，并发表一些促进养老服务发展的文章，产生了积极影响，他所写的散文连续两年入选中国报纸副刊协会所编最美散文集，并多次获全国与省市级奖。

任炽越是个糖尿病患者，患病

已有十余年，由于科学应对，对病情控制得较好。具体做法是：“一抓”，就是抓住对糖尿病的科学认识。“我妻子是医生，她搜集了很多有关糖尿病的科普文章，还经常陪我去听医院举办的糖尿病讲座，使我对糖尿病有了科学的认识，做到在战略上藐视它，战术上重视它。”

“二松”，就是做到思想上放松，饮食上放松。对糖尿病不怀恐惧思想，不背包袱，做到既来之则安之。同时在饮食上做到，不无端禁食，什么都吃，适度为宜。菜肴以蒸煮为主，粗细搭配，有效控制摄入的总热量。

“三不忘”，就是不忘吃药、不忘锻炼、不忘监测。每次外出，在家人的叮咛下，任炽越总会把药放在贴身的口袋里。“锻炼是糖尿病人康复

的最佳途径，我现在每天早晚都会去公园快走，碰到下雨天就在家原地跳。妻子还坚持每周定期帮我测一次血糖，并根据血糖监测数据高低，调整我的食谱。”由于任炽越能做到始终在快乐中与糖尿病相伴而行，患病十来年，他血糖的各项指标一直处于较稳定的状态。

临别前，任炽越对我说，退休后要做自己喜欢的事。他现在办了一个全国第一家个人创办的养老自媒体——“养老自频道”，传播养老政策与信息，用户遍及全国及海外，最高阅读量达10万+，每天浏览读者的许多留言，是他最开心的时候。

快乐自己，有益社会，这就是我的健康座右铭！任炽越笑着与我道别。

前列腺最怕冷 安全过冬有技巧

秋冬季的冷空气渐渐临近，前列腺也将步入艰难时期。因此，在天气寒冷的季节里，为了避免或减轻前列腺疾病的症状，我们就应该多加注意，了解一些前列腺的喜好和厌恶。

前列腺很怕冷。前列腺特别容易“发脾气”，尤其对寒冷“很感冒”。前列腺疾病的发病存在明显的季节性，寒冷天气让前列腺敏感地发生腺体收缩、腺管和血管扩张，造成慢性充血，导致尿道内压增加而引起逆流，加重前列腺液的淤积，容易出现尿频、尿急、尿痛，会阴、小腹部及睾丸疼痛等症状。

前列腺害怕尿液太浓。天气变冷后，绝大多数人的饮水量都随之下降，喝水少成了寒冷季节的必然

趋势。饮水量减少必然会使尿液浓缩，排尿次数减少，而尿液内的有毒有害物质对组织器官的健康很不利。所以，在寒冷的季节仍然要多饮水、多排尿，每天饮用2升以上的开水或茶水。

前列腺害怕受挤压。无论您喝水多少，天冷时都经常会有尿意。但是，尿急时“忍一会儿”的态度是不可取的。憋尿会让膀胱过度充盈，压迫前列腺，使它血流不畅，充血肿胀。对男士来说，憋尿容易造成尿液返流，给肾脏和输尿管带来危害，甚至造成尿潴留和肾功能衰竭，还可因逼尿肌松弛而发生排尿困难。

前列腺怕辣。辛辣食品不是前列腺疾病的直接病因，但是烟酒、辣椒等食品对前列腺和尿道具有较强

的刺激作用，可引起会阴部位的肿胀与不适，还可引起前列腺和膀胱颈的充血、水肿，降低前列腺的抵抗力。因此，即便在寒冷的冬季，也要尽量避免靠吃辛辣食品和喝大量的酒来“取暖”，同时尽量不要吸烟。

前列腺怕“久坐”。在冬日的假期和周末，很多人喜欢坐在一起侃大山、打麻将、“斗地主”。结果，坐得时间久了，一些男性就“坐不住了”，“肚子”也会疼得难以忍受。事实上，前列腺的位置决定了男性在很大程度上是“坐”在前列腺上的，所以经常久坐的男人前列腺负担较重。另外，骑自行车、摩托车以及骑马等骑跨运动都可能造成对前列腺的直接压迫，导致前列腺充血，应该尽量避免。

搓搓揉揉能护肾

肾脏位于腰部脊柱两侧，看上去就像两颗蚕豆。可别小看了这对小小的肾脏，中医将其视为生命之源，作为人体的“先天之本”，它的强壮与否攸关人体健康。这里给大家推荐几个方法，日常生活中坚持操作，可起到不错的养肾护肾效果。

1.擦肾俞。腰为肾之府，腰部的肾俞穴可温肾阳、通经络，平时可经常推擦肾俞处（腰部两侧），早晚各一次（睡前效果更佳），每次50下左右。

2.揉耳朵。“耳者，肾之官也”。刺激耳部，可调节脏腑功能，益肾强身。具体方法是：双手握空拳，以

拇、食二指沿耳轮上下来回压揉，注意力度不要太重，直至耳轮发热。

3.按摩脚心。中医认为，涌泉穴直通肾经，脚心的涌泉穴是浊气下降的地方，经常按摩可益精补肾、防止早衰。具体方法是：临睡前用温水泡脚，用手互相擦热后，用左手按摩右脚心，右手按摩左脚心，每边100下左右，以双脚搓热为宜。

4.脚对脚睡。身体自然平躺，胯关节放松，两腿弯曲，小腿向内收拢，两脚心相对，双手放于小腹处，自然入睡即可。此法称之为“还阳卧”，能使阳气充盈。

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