

健康达人 ⇨ ⇨

彭嘉强：做人善良、诚实，才能不断昂扬向前

国文学语言研究会副会长，华东修辞学会副秘书长，曾出版各种语言类专著20多部。

虽跨入耄耋之年，彭老身体很健康，每次体检各项主要指标都合格。他脸色白里透红，腰板挺直，步履矫健。每到全国一些高校作报告，师生们见他这样好的状态，都要他谈谈养生的秘诀。几个小时作报告他都是站立的，从不坐。不用话筒，后面几排的观众都能听得见他洪亮的声音。谈到保养身体之道，他说了三句话：心态好，锻炼好，吃得合理。

彭老十分重视体育锻炼，他认为“这是健康之本，是生命的原动力”。彭老年轻时就喜爱运动，1958年获得静安区第一届运动会20公里竞走冠军，1959年在上海市高校运动会上，获得竞走国家二级运动员。彭嘉强喜欢骑自行车，他曾用两个月工资购置了一辆自行车，50年来自行车成了他的“亲密伙伴”。他家住静安区，离学校有60分钟路程，风里雨里，炎热酷暑，他天天骑

着自行车上下班。有一次途中车坏了，他不得不叫了一辆出租车赶去上班。他特地写了一首讴歌自行车的小诗：小小坐骑滴铃铃，锻炼身体叫关灵，一年四季全靠它，增强体质添寿龄。

在饮食上，他坚持合理的原则，平时多吃鸡鸭鱼肉，少吃猪牛羊肉，各种蔬菜都吃，不挑食。早餐是牛奶、燕麦片、核桃与芝麻，中晚餐荤素搭配，每餐不过饱。

他坚持做到“五不”：不吸烟（有害呼吸道与肺），不喝酒（多喝对胃和肝脏有损害），不喝碳酸饮料（会使人体钙流失），不吃冷饮（对肠胃不好），不喝冷开水（对肠胃不好）。

彭老兴趣十分广泛。他说：退休了无所事事，孤独寂寞，对健康最为不利。人总得干些事情，寻找一些乐趣，这样才能延年益寿。丰富充实的生活是人生的加油站。他从小喜欢美术，其作品曾在少年宫展出过。退休后有时也会挥毫泼墨。他更喜欢欣赏美术作品，凡沪上有美术展览，他总要去观赏一下。彭

老还爱好摄影，每次旅游他都带镜头记录美丽的风景和人们的笑颜。在上海市离退休高级专家协会举办的摄影展上，展出过他拍摄的五台山的照片。

他还喜欢唱歌，每周一次的财大退休人员合唱团，只要有空他都去参加。他们演唱的歌曲有《我和我的祖国》《九九艳阳天》《归来星光》《十送红军》《一壶老酒》这就是

我的祖国》《田野的春天》等，彭老说：合唱是一项很好的集体活动，抒发爱国情怀，激发对党和祖国的热爱，愉悦身心，可谓一举三得。

“积极的心态对保持健康至关重要。”人生总会遇到挫折与不开心的事，彭老总是乐观面对。平时他善于处理人际关系。“做人要善良、忠诚、老实，这样才能充满生机与活力，不断地昂扬向前。”

养“心”多喝红茶和红糖

中医里有一种说法，叫做“五色养五脏”，红色补心、黄色益脾胃、白色润肺、绿色养肝、黑色补肾，所以，如果想要日常维护心脏健康，就可以多吃一些红色的东西，例如红肉、动物内脏、豆腐等富含血红素铁的食品。

铁是人体内血红蛋白、肌红蛋白的组成成分，如果缺铁就会导致缺铁性贫血、注意力下降、抵抗力下降等问题，加重心脏负担，不利于心脏健康。

那么，除了多吃红肉、西红柿、西瓜等红色食品，还有什么东西可以做到日常保养心脏呢？那就是红色的饮品。男喝红茶，女喝红糖，每日一杯，保护心脏。

红茶性温，可以帮助消化、促进食欲、利尿、消水肿，并且强壮心脏功能。红茶中含有的“黄酮类化合物”能够清除自由基，有抗氧化作用，降低心肌梗塞的发病率。根据英国的一项研究显示，每天喝一杯红茶，可以帮助男性减压，从而有利于心脏健康。

但是，经期的女性不宜喝红茶。因为经期会消耗体内的铁质，而红茶中的鞣酸会妨碍人体对食物中铁的吸收，所以会造成体内缺血。那么，女性饮用什么来保护心脏呢？答案就是：红糖。

老话说得好，女不可百日无糖，这里的糖说的就是红糖。红糖性温，有养血补血的作用。南北朝陶弘景的《名医别录》已有记载：红糖能润肺气、助五脏、生津、解毒、助脾气、缓肝气；李时珍的《本草纲目》也记载“红糖利脾缓肝、补血活血、通淤以及排恶露”，外加红色养心，那么红糖就是女性日常饮用的不二之选了。

每千克的红糖中，含有900毫克的钙，100毫克的铁，还有多种微量元素，可以刺激机体的造血功能。对于血虚的女性来说，多喝一些红糖水是有多种好处的。但是也不要贪多，一天一杯刚刚好。

像红茶、红糖这类易冲泡的红色饮品，每日一杯，既方便，又能好好保护心脏，快准备一些放在家里吧。

五步辨别胃痛 合理选择药物

现在很多人饮食作息无规律，常常出现胃痛。胃痛的原因和伴随症状繁多，不要因为上腹部疼痛就以为是胃病，有可能是其他脏器所引起的疾病。辨别胃痛，可以借助五个方面判断。

疼痛位置。胃位于上腹部，胸骨下方凹陷、肚脐上方（靠近心窝处）处。如果将腹部划分为四个区域来看，左侧偏中上的区域的疼痛，最有

可能是胃痛。不过，也有可能是食道、十二指肠、胆、肝或胰腺等脏器疾病引起，所以还需要以疼痛持续的时间、症状等作为判断的准则。

疼痛时间。胃痛发生在餐后或餐前、食用某些食物后或在过饥过饱后的暴饮暴食等。由于胃不适大多与进食有很密切的关系，因此，从进食的时间、习惯、内容、种类等作为辨别的准则较准确。

观察症状。胃痛伴随症状繁多，如打嗝、胀气、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等，由于每种疾病表现的症状不同，如伴随胸闷烧心、吐酸水、打嗝等症，可能是食道疾病；假如伴随空腹痛、饱胀或饿痛、打嗝具酸味、甚至吐血等症状，可能是胃溃疡，但如果打嗝、黄疸、发烧等症状，与胃可能无关，或是胆囊的问题。因此不可忽视腹痛外的症状。

我爱你，中国

★★ 开学第一课

中宣部、教育部、央视联合推荐。温儒敏总顾问并作序。

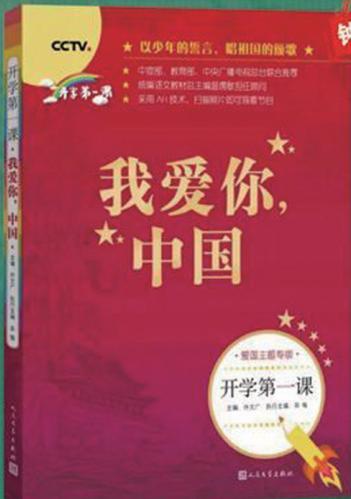
重磅推出《开学第一课—我爱你中国》

本书旨在成为青少年高品质的“阅读引导课”和爱国主义德育补充教材。

本书采用AR技术，扫描图片可看3D视频。

人民文学出版社出版，钟书独家总发。

本书为保护实体店利益禁止网店销售。



钟书独家总发

名人推荐：

《开学第一课》走过十年岁月，它见证了一代人的成长，也影响了一代人的成长。所谓“十年树木，百年树人”，希望每个孩子的青春之舟从这里起航。

——撒贝宁

《开学第一课》用崭新的方式，润物无声，潜移默化，让我们的传统文化和美德成了孩子们的日常一课。唯其如此，孩子们才能真正领略到中华传统之美。

——董卿

开学季 新装备

BACK TO SCHOOL