

健康达人 ⇨ ⇨



文/祝天泽 韩荣妹是位新上海人，今年59岁。她是位奶奶级人物，但邻居、朋友都叫她“阿姨”。一次她陪孙子去上小学，老

韩荣妹：一生动一生健

师见了说：你这么年轻，还以为是孩子的妈妈呢，你保养得真好！

韩荣妹是江苏高邮人，经营过饭店、书坊，帮助儿子打理过大食堂。韩荣妹识字不多，但懂得的健康知识不少，如“迈开腿、管住嘴”“流水不腐，户枢不蠹”“饭后百步走，赛过活神仙”“不吸烟不喝酒，长寿过百岁”等。

孙思邈在《千金云》中说，养性之道，常欲小劳，体欲常劳，但勿多极。韩荣妹有锻炼的习惯，有时上午会去公园跳一场舞，晚饭后会绕小区周围跑上几圈。她爱做家务，洗衣服，做饭菜，擦地板，把屋里屋外打扫得干干净净。她喜欢足浴，每个月总要去一两次。韩荣妹说：服务人员是按经络、穴道

来按摩、揉捏的，每次完成后全身感到很舒坦。足浴有通络活血、强身健体的作用。她还说，经常动动是身体健康的基石，一生动一生健。

韩荣妹喜欢旅游，每年出去一两次。一次与父亲一起去首都北京，游览了那里的风景、古迹，品尝了美味佳肴，回来后对朋友谈起这次经历，眉飞色舞。她说，旅游好，在不知不觉中增强了体质，放飞了心情。她还喜欢购物，喜欢好看的、时髦的、款式新颖的服饰。一次一位朋友到她家去玩，她展示了衣橱里的衣服，朋友感到很吃惊：你的服饰真多，真好看，难怪把自己打扮得漂漂亮亮！韩荣妹说：“企业生产了这么多千姿百

态的华丽的服饰，相当大一部分是为我们妇女准备的。现在生活水平提高了，自然要把自己打扮得好看，体现中国人的风采和精神面貌。”

百善孝为先。韩荣妹对父亲十分孝顺。父亲在上海妹妹家居住时，她每月都要去看望父亲一两

次，有时买去他喜欢吃的食品。父亲80寿诞，她与儿子儿媳赶往老家高邮为他祝寿。她说：“我们孩子都是父母养育长大的，这份恩情不能忘。善待父母是子女一生的责任，做一些应该做的事情，自己心里也会得到安慰的！”

喝错了水对身体有危害

感冒了喝热水，姨妈痛喝热水，然而热水也不是在任何情况下都管用。如果没喝对水，反而会对身体带来严重的后果。

1.隔夜水，到底能不能喝？隔夜的水喝不得，久煮的水会致癌……坊间关于白开水一直有这种传闻。2019年，广东省食品检验所对“隔夜水”所含的“亚硝酸盐”进行检测。实验结果显示80℃保温放置的“隔夜水”亚硝酸盐含量仅为0.1毫克/升，远离超标线，可以放心饮用。

2.千滚水真的会致癌？千滚水，顾名思义是多次烧开的水。有食品检验所对“千滚水”进行了亚硝酸盐的含量检测，发现0至10小时内反复煮沸的“千滚水”所含亚硝酸盐也是仅为0.1毫克/升，远低于致癌标准。

3.真正会致癌的，是滚烫的热水，严格点说就是65℃以上的热水。国际癌症研究机构将≥65℃的过烫饮品列入到2A类致癌物名单中。我们的口腔与食道表面黏膜

是非常敏感、脆弱的，它们的耐受温度在50℃~60℃。当它们感觉到“烫”，那么食物的温度已经在70℃以上。偶尔的烫伤，黏膜还可以自我修复，但如果经常饮用超过它们可承受温度的热水，食管黏膜则会引起轻度灼伤，随着时间可能造成慢性炎症，从而增加罹患食管癌的风险。

4.这4种水，千万不能多喝。除了超过65℃滚烫的热水，这4种水喝多了也会对身体造成伤害，万万不可饮用。静止存放超过3天的老化水：水的贮存期越长，所含的有毒物质越多，未成年人经常饮用老化水，会影响细胞新陈代谢的速度。蒸锅水：蒸锅水在不断煮沸的过程中，亚硝酸盐浓度会渐渐增高，因此饮用蒸锅水有可能增加亚硝酸盐中毒的风险。未煮开的水：没完全煮开的水会生成卤代烃、氯仿等有毒的致癌化合物，不能长期喝。生水：自来水仍含有许多微生物，生水里面有许多病菌和寄生虫，长期饮用的人，会容易生病。

降压过快会导致器官急性损伤

大家都知道高血压的危害，但是血压的降低，需要一个缓慢的过程，降得过快，反而会导致器官的急性损伤。因为血压的升高，是一个非常缓慢的过程，人体器官也会随之有一个缓慢适应的过程，会产生一个血压的“阈值”。这个意思是说，器官慢慢“习惯了”血压的升高，只有在一定的血压下，才能维持正常的血液供应。如果血压短时间内降低太多，器官就会因为供血不足产生急性损伤。而对血液供应敏感的器官，主要就是肾脏和大脑。

因为降压过快，而导致器官急

性受损的人，常见于那些患病时间较长，基础血压较高的人。比如说，一个血压已经到了170~180mmHg的人，血管也有一定的硬化，只有当前的血压才“有力气”把血液输送到器官里面去。如果突然间把他的血压降到120mmHg，看起来血压是正常了，但是输送血液的“力气”也没有了，结果就可能造成这个人的肾脏因为供血不足而产生急性肾衰竭，或是大脑得不到充分的供血而诱发脑梗塞。

降压是个专业的“慢功夫”，并不是如同感冒发烧的小毛病一样，自己吃点药就可以治好的。在

降压之前，需要医生根据患者的身体、体重、身高、血压、有没有并发疾病等情况进行评估，然后去“寻找”适合的降压方案。在一段时间内，逐渐把血压降至正常。通常看患者的身体情况，历时几周或是几个月的时间来降低血压。基本原则就是，年龄较低，病情较轻的，降压速度就快一点；年龄较大，病情较重的，降压速度就慢一点。如果遇到有并发疾病的人就应当更加慎重，有时为了保证患者相对安全，可能会选择维持一个比较高的目标血压，而不是降至正常范围。

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