

健康达人



文/祝天泽 在一间宽敞的大厅里,放置着各个时期色彩斑斓的古玉,有晶莹剔透,有放出异彩,让人目不暇接。房屋主人徐梦梅边走边向笔者介绍着这些古玉的名称、特征和产出的年代。徐梦梅是一位研究古玉文化的学者,在他看来玉文化亦能养生,赏玩古玉不仅能增长

徐梦梅：赏玩古玉亦怡情

知识,开阔眼界,也能怡情,这是一件很有意义的事情。
徐梦梅21岁时参加上海小三线建设,在浙江昌北小区生活了16年,曾被评为上海后方基地优秀共产党员。而今年已七旬,但看上去只有50多岁,显得很年轻,不久前的一次体检,他的各项指标都合格,这与他平时注意保健不无关系。
徐梦梅玩古玉起始于1986年,随着收藏阅历的增加和自己的刻苦钻研,他逐渐成为一名收藏家和专家,写作出版了玩赏、识别、鉴定古玉的经验之书《古玉新经》。他是中国发现并提出良渚“玉石文”第一人,是中国玉文化申遗第一人,是新民晚报夜光杯副刊玉文化专栏作家。原上海市出版工作者协会会长

江曾培先生曾著文,对其玉文化研究予以充分肯定。徐梦梅是中国收藏家协会会员、中国文物学会会员。
徐梦梅平时坚持走路,有时也会去一兆韦德健身俱乐部进行适度的健身器材锻炼。他认为:人得动,不动功能是要退化的。在饮食上,他吃得比较简单与清淡,早餐是麦片糊加芝麻核桃粉,一个白煮鸡蛋,一瓶酸奶,一两个肉包子。平时不吃冷饮,不吃碳酸饮料,不吃口味重的食物,不大吃大喝。每餐七八分饱,即便在一些家人举办的餐饮聚会上,他饮食也有所节制。有时晚上他会陪太太喝半杯黄酒或葡萄酒。夏天不喜欢开空调,多数使用电风扇。
徐梦梅喜欢唱歌。他读小学时

便是中福会少年宫合唱队的一名队员,受过“童声训练”。退休以后他陪太太去闵行老年大学音乐班活动,重拾儿时的爱好,激发了他唱歌的热情。一次在俄罗斯乘游轮观赏两岸风景,为了给游客解闷,他即兴演唱了一首俄罗斯歌曲《小路》,博得了游客们的赞赏。有的说:阿梅,你的嗓子真不错,似乎是受过专业

训练的。徐梦梅认为,唱歌不仅能制造快乐的气氛,而且能愉悦身心,促进健康。
旅游也是徐梦梅所爱。他与家人一起去过欧洲、俄罗斯、韩国等国家,饱览了旖旎的风景,获得了地理书本上所没有的知识,留下了许多影像资料。每每谈起旅游,他感慨万千:看遍世界,今生无憾!

如何对付恼人的过敏性鼻炎

一到换季,很多人的过敏性鼻炎就犯了。过敏性鼻炎是一种鼻腔黏膜的炎性反应,主要症状是鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流清水涕……这可真让人难受呀!这时候应该怎么办呢?
专家认为,根据过敏性鼻炎治疗原则,首要就是回避过敏原,因此,过敏原的准确检测非常重要。
首先,可以通过日常生活观察,初步估计出过敏原。季节性发作为主,考虑花粉等季节性吸入性过敏原;常年性发作为主,则考虑尘螨等长期接触吸入性过敏原。若避开后,鼻炎症状好转,则应注意避免接触这些可疑过敏原。
其次,可以通过检测查出过敏原。目前过敏原检测主要有皮肤点刺实验和抽血查血清特异性IgE抗体。前者具有高敏感性和较高特异性,但会受到使用的口服抗过敏药物的干扰,需停药1周后检测;后者不受口服抗过敏药干扰,不受皮肤条件限制,但需要一定检验时间,不能快速得到结果。还有其他过敏原的检查方法,例如鼻激发试验等,但目前尚未普及应用。

如何预防尘螨引起的过敏性鼻炎?尘螨是引发常年性过敏性鼻炎的主要室内过敏原,以屋尘螨及粉尘螨最为普遍。尘螨防护主要是依据尘螨生物学特性,通过抑制尘螨生长、减少或隔绝尘螨及其代谢物与人体接触,达到防护目的。
1.降低室内湿度,将室内相对湿度控制在50%以下,并加强室内清洁通风。
2.床上用品定期清洗、烘干。
3.潮湿地区应避免使用地毯、厚重窗帘和家庭装饰织物;尽量选择瓷砖或木质地板,以木制品或塑料制品代替填充式家具。
4.避免使用绒毛玩具,若不可避免,建议不要放在卧房内,定期清洗后干燥存放。
5.不在室内饲养猫、狗等宠物,实在喜爱动物,建议喂养不长皮毛的小动物,如海龟、鱼类。
值得注意的是,对尘螨防护的推介作为减少尘螨过敏原暴露的重要措施一直没有改变,但其实际效果目前还存在争议。

家庭医疗救助箱里要放好这些物品

日常生活中免不了头疼脑热,通常家里也会自备一些常用药。然而,在新冠肺炎疫情爆发初期,口罩、医用酒精的稀缺给人留下了深刻印象,这也映射出大部分家庭缺少对口罩、消毒用品等相关医疗物品的储备。
专业人士表示,家用医疗救助箱里通常应包括三类物品:应急药品、应急物品和应急工具。
应急药品分为应急药品和相关的医疗用具。应急药品通常应包含退烧止痛药、抗感冒药、抗腹泻药、老人儿童的止咳化痰药物等常用药,救心丸等急救药,以及根据家庭成员身体状况适量储备的处方药。处方药应在专业医生指导下使用和储备。

相关的医疗用具包括:消毒用具,如酒精湿巾、碘伏等,这些医疗用具能够对创口进行初步消毒杀菌;医用材料,如纱布、三角巾、创可贴、绷带,则可以进行简单包扎。有老人和儿童的家庭,还可以储备适量医用弹力绷带。
应急物品储备清单上可增加饮水、食物、重要证件及相关信息等。保证饮水供应,应尽量选择瓶装水,食物可选择保质期较长的压缩饼干等。重要证件则包括家庭成员的身份信息、需要强调的病史及其他相关治疗信息。
应急工具方面,包括口罩、逃生工具、求救联络工具和生存救助工具。同时,可自备厚毛巾,火灾发生

时浇水弄湿捂住口鼻,避免吸入浓烟;还可自备雨衣,不仅能够遮风挡雨,还能起到夜晚御寒的作用,避免受凉而引起感冒、发烧。
救助箱如何存储?多长时间更换一次?放置在何处?专业人士表示,非一次性用完的液体药品,如碘伏、眼药水等,开封后有效期约为一个月;非单独包装固体药品开封后有效期略长些,但也建议在3—6个月内用完或更换未开封的新药。因此,医疗救助箱应至少每半年整理、换新一次。还应尽量保证能触手可及,最好是放在床边或屋内显眼处,不建议放在柜子深处、床箱内等位置。

安徽少年儿童出版社出版·上海钟书总发行

新书首发

沈石溪

主编

中国动物小说

安徽少儿出版社名家力作,钟书全国独家发行。跟着名家学习阅读写作,引导学生懂得敬畏生命,与自然和谐相处。有品质、有颜值、有内容;融合故事性、趣味性、知识性的一套品藏书系。

独角斗牛
一心只想种田的独角斗牛,舍身救虎的警犬,与刺猬相依为命的山鸡……

海豚传奇
向往大海的孤单海豚,望子成狼的铁血狼母,辽阔草原上奔腾的野马……

风雪狼王
傲立风雪中的忧伤狼王,洁白如雪的遍野丹顶鹤,聪明勇敢的野兔……

拯救雪豹
困兽犹斗的倔强雪豹,舐犊情深的虎爸虎妈,回归荒野的驯狼家庭……动物荟萃,名篇集结。

消失的狼群
知恩图报的虎女蒲公英,悲壮而不乏睿智的高山红狼,不畏艰险千里寻亲的藏羚羊……

绝境熊王
绝处逢生的熊王,重情重义的牧犬,翱翔天空如旋风般的山鹰……

沈石溪

原名沈一鸣,1952年生于上海,祖籍浙江慈溪。创作以动物小说为主,深受青少年喜爱,被誉为“中国动物小说大王”。曾获得全国优秀儿童文学奖、陈伯吹儿童奖等多种奖项。其作品曾多次入选中小学语文教材并译成英、法、日、韩等多国文字。代表作有《狼王梦》《狼国女王》《斑羚飞渡》等。

地址:仙霞西路779号3号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 国内统一连续出版物号:CN31-0041 广告许可证号:3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元