

健康达人⇌⇌



文/祝天泽 在闵行区一家清澈见底的游泳馆里，一位年近六旬的老妈妈，动作娴熟地在水中游泳，一会自由泳，一会儿仰游，坐在池边上的朋友劝她上来休息一会儿，“没事的，我能行”，她又继续奋臂前行，直

至游了1千米才上岸来。这位游泳爱好者名叫徐秀玲，参加这项活动已有三年，游泳是自学的。徐秀玲说：人为何衰老？主要是不运动，身上的肌肉逐渐丢失，这样就会加快衰老。要保持肌肉的强健与不丢失，游泳是一项很好的运动。我每周参加两至三次游泳，获益多多。

徐秀玲生于1960年，上海人，曾在上海某钟表厂从事过厂办与财务工作，工作勤恳踏实受到好评。

徐秀玲为人善良热情，她认为助人为乐是中华民族的优良传统，自己要继承发扬这一传统。近年来她坚持参加“燃烧自己，点亮他人”

的慈善活动，资助贫困家庭，陆续捐款5万多元。特别是2010年她老公因病去世，儿子失业，家中还有60万元房贷，正值家庭经济最困难的时候还坚持慈善活动。其他好心人劝她停止资助，徐秀玲说啥也不肯，她说：哪有父母困难时遗弃孩子的？她在外打几份工，坚持资助品学兼优的贫困学生。经她资助的上海海事大学等六名学生，如今毕业后有的成了公务员，有的在事业单位工作，工作出色受到好评。每逢节假日孩子们来电感谢徐阿姨对他们的无私帮助时，她心里比吃了蜜还甜。

平时徐秀玲参加多样体育活 动，她在健身俱乐部购置了一张会员卡，常在运动器材上练跑步，踩踏自行车。去年还一口气在山路上走了十公里。她说：人上了年纪，最快乐的就是身体好。经体检，她身体的各项指标都合格。

在饮食上，徐秀玲还是很讲究的。每周进食的菜有三十多种，“人体需要各种营养素和微量元素，只有多品种才能达到这个目标”。饭后她总要吃点水果。

花卉和旅游也是她的所爱。在她家的阳台上、窗台上放满了各种各样的花卉，嫣紫姹红十分好看。徐秀玲说：养花不仅能呼吸到新鲜氧气，还能带来好心情，一举两得。近年来她与小姐妹们跑了不少地方，江浙两省、新疆、韩国、日本等。“每到一个地方，我们都被那里优美的景致所吸引，还品尝到了那里特有的风味菜肴，真是人生一大享受，优哉快哉！”

徐秀玲：善念能让人心态健康

洪涝灾害过后如何防疫

三伏天可适当运用“冬病夏治”

俗话说，“小暑不算热，大暑三伏天”。入伏，意味着一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子开始了。都说三伏天适合“冬病夏治”，那么如何根据自己的体质和实际情况判断是否适合进行“冬病夏治”的保健治疗呢？

所谓“冬病”并不是仅仅指在冬季发生的疾病，而是指人体感受外来的风、寒、湿过重，或者过度的受风、贪凉、饮冷，导致体内寒饮、痰湿积聚不散，损伤人体的阳气，从而出现各种类型的疾病，如虚寒性哮喘、慢性腹泻、寒湿性骨关节病、痛经等。冬季寒冷，阴寒较盛，所以这类疾病在冬季的时候往往诱发或者加重。

所谓“夏治”，是指夏季的时候天气炎热，气温升高，人体的阳气借

助自然界的阳气进行补充，此时“天人相应”，适合于体内寒气、湿气的外散，对于某些寒性、阳虚性疾病导致的症状有所缓解，借助药物可以达到治疗疾病、拔除病根、强身保健的作用。

“冬病夏治”其实就是借助夏季自然界阳气充足，机体阳气充沛的有利时机，达到“以热驱寒”“温阳补虚”的作用。尤其是三伏天，肌肤毛孔张开，人体气血运行也达到高峰，此时运用艾灸、穴位贴敷、刮痧、拔火罐等治疗方法，不仅可以治疗陈寒痼疾，还可以鼓舞正气，保健强身。我们最为熟知的就是“三伏贴”，在夏季三伏天根据中医辨证理论，采用不同组成的中药贴敷于特定穴位，药物经皮肤由表入里，达到散寒、祛湿、温阳、通络的作用。而

艾灸也是常用的保健祛病方法之一，借助辛温的艾叶温熨，达到温通经络、驱寒散湿、补气强体的作用。刮痧、拔火罐的作用机理类似，均是通过疏通气血、补助阳气达到治疗作用。以上方法在临床中十分常用，对虚寒性的哮喘、咳嗽、腹痛腹泻、四肢关节痛、痛经等都有明显的疗效；同时，对于平素气虚或者阳虚体质，适当的运用“冬病夏治”的方法，同样可以起到强身健体、补充正气的作用。治疗期间注意需避免食用寒凉食物，对辛辣刺激性食物也尽量避免。

此外，需要注意的是，以上所说的“冬病夏治”治疗方法，都属于温热、辛温类型，对于平素有湿热、阴虚、火热的人群不适合，误用之后容易出现各种上火的症状。 人网

受持续降雨影响，我国南方多省相继发生洪涝灾害。历史上，“大水之后需防大疫”，洪灾过后应该注意防控哪些传染病？

洪灾容易引发的疫情，最常见的是由于水源污染而引起的胃肠道疾病，这其中包括可以通过水源传播的甲肝、戊肝、伤寒，甚至霍乱，以及水源污染后鱼虾等水产品易产生寄生虫而感染人。此外，由于夏季炎热潮湿，食物易腐败变质，也容易引起腹泻、胃肠道感染。

水灾发生后，乡村是重点防控地区。专家表示，夏季暑热，农民喜欢直接喝井里或者水库里清凉的水消暑，但是由于卷入污水、粪便、动物尸体的洪水可能携带了多种致病微生物，导致一些饮用水源被污染，因此需要对这些水源进行消毒处理，同时告诫受灾影响的老百姓，喝水做饭时一定要用煮沸的水或是瓶装水。

从水里捞上来的鱼、虾等水产品也一定要煮熟了再吃。长江中下游及南方地区还是血吸虫病的流行地区，抗洪涉水的工作人员及水灾过后需要在水田里劳作的农民，还应注意血吸虫病的防控。

从历史上呼吸道疾病的传播规律来看，没有发现和洪灾有很高的相关性。但是需要注意的是，在一些灾民安置点，在帐篷里或集中休息的地方大家会住得比较密集，不容易做好防护，这些地方需要警惕新冠肺炎的传播。另外，雨天容易把口罩弄湿，而口罩湿了以后，防护效果会差很多，需要及时更换口罩，保持口罩干燥。

此外，暴雨天气易引发积水从而滋生蚊虫，容易传播登革热、疟疾和乙脑，可以通过穿着长袖长裤、喷洒驱蚊剂、安装纱窗、使用蚊帐、清空有积水的容器等手段防止蚊虫。

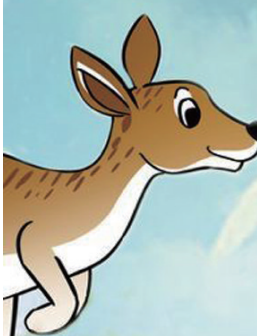
鲍捷 刘昶荣

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 Shenshixi 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。



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……

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……

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……

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。

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。