

健康达人⇨⇨



文/祝天泽 车兆勤是位医生，十分重视养生工作。在接受笔者采访时，他说：作为医务工作者，我们要做养生的带头人，做健康生活方式的实践者，为群众做出榜样。上海正在建设健康城市，我们要出一份力，从自己做起。只有健康的体魄，才能挑起工作和事业的担子。

车兆勤：医生应做养生的带头人

车兆勤是龙华医院浦东分院的一位名医。他研制的“车氏综合疗法”，在治疗股骨头缺血性坏死症上成效显著，目前已治好5000多人。许多病人都是坐着轮椅或由人背着进医院，经他治疗后站立了起来，而且能够做家务或外出旅游。由人民卫生出版社出版的他的专著《股骨头缺血性坏死整体综合疗法》，全面介绍了他的医学成就。而今他是世界中医药学会联合会中医外治操作安全研究专业委员会理事会的副会长。

“培养兴趣爱好是养生的一项重要内容。”车兆勤的兴趣爱好很广泛，他喜欢看书，每天用在阅读上的时间为30分钟至1小时。除中医书籍之外，喜欢读毛泽东选集、论语、大学、中庸、药师经等。“学习经典，与贤者对话。可以开阔自己眼界，增加自己的知识，提升自己的精神境界。”

每逢休息日他总要陪老父亲下象棋，界河两岸对弈，你来我往杀得天昏地暗。“下象棋很用脑，这样能激活脑细胞，减缓大脑衰退的步伐，预防老年痴呆症。”

他每周总要挤出3个小时去健身房锻炼，或者在跑步机上开展有氧运动，或者到泳池里畅游一番。平时还参加骑自行车，打羽毛球活动。他常说：人的不健康，或免疫力低下，这与不运动有直接关系。“动则不衰”这句话还是很有道理的。他喜欢在太阳底下漫步于苏州河畔，“人体每一两天接受太阳20分钟照射，这是光合作用补钙防止骨质疏松的最好方法，也可防范其他许多疾病。”

车兆勤不吸烟，不喝酒，不吃无证摊贩上的食品。平时心情舒畅，知足常乐。他遵守生活作息，每晚九十点钟睡觉，第二天六七点钟起床。

他说：百病生于气。心态在健康中起着关键的作用。遵守生物钟

也很重要，只有持之以恒，长期固守，才能确保健康。

如何预防儿童皮肤过敏

空气污染、环境及生活方式的改变，患有过敏性疾病的人数在逐渐增加，尤其是儿童发病率增高明显。对于儿童而言，最早出现的过敏反应即是湿疹，此外，荨麻疹、药疹等皮肤过敏性疾病也较常见，多以皮疹、瘙痒为首发症状，家长容易发现。

儿童皮肤过敏主要由各种外源性过敏原诱发，如物理因素（摩擦、压力、冷风、热、日光照射等），接触因素（花粉、尘螨、动物毛屑、某些植物的汁液、化学物品、新买的衣物等），食物（鱼虾、蛋类、牛奶、豆制品、芒果、食品添加剂等），药物（青

霉素、头孢类抗生素或某些中药成分等）及蚊虫叮咬等。

皮肤过敏的日常调护：1.避免接触过敏原：生活中多注意观察孩子吃了哪些食物或接触哪些物品后会出现皮肤过敏症状，也可通过检测过敏原了解过敏原，日常生活中尽量规避。

2.适度洗澡：洗澡时水温不要超过40℃，水温高对皮肤有刺激，水温低时孩子的皮肤瘙痒能得到缓解（但注意不要着凉）；洗澡时尽量避免使用肥皂或沐浴露，会对皮肤造成刺激。

人网

驱蚊，没有“婴幼儿、孕妇”专用

夏季，蚊蝇滋生，很多家有婴幼儿的家庭都困惑：婴幼儿用什么驱蚊产品更安全？婴儿专用、纯天然成分的驱蚊产品究竟能不能放心使用？

蚊香、花露水、驱蚊环、电蚊香……很多人以为驱蚊产品是药品，或是“化”字头的化妆品。但其实，只要宣称有“驱蚊”效果的产品，就属于我国农药管理范围。根据《中华人民共和国农药管理条例》规定，预防、消灭或控制蚊、蝇、鼠和其他有害生物的卫生杀虫剂，都是“农

药”，都在农药管理范围内。

所以消费者在购买驱蚊产品时，要查看包装上是否有农药登记证号、产品标准号和生产批准文号，购买经过农药登记，并取得农药生产批准证书的正规产品。而且我国的驱蚊产品并无婴幼儿或孕妇使用的等级，也没有相关法规和标准规定婴幼儿和孕妇使用的驱蚊产品的技术要求。

有专业医生表示，不要盲目相信产品包装上所标识的“婴幼儿、孕妇专用”等不实宣传，尽量不要给6

个月以下婴幼儿和孕妇使用驱蚊手环、驱蚊贴等产品。购买化学驱蚊产品时，一定要认准三证号齐全的产品，“三证”号是指农药登记证号或临时登记证号，生产许可证或批准文件号，产品标准号。

如果产品不规范，蚊香或驱蚊花露水超范围使用杀虫药剂、添加的杀虫药剂超出允许添加剂量，就可能带来一定的安全隐患，导致人体过敏或中毒，尤其是儿童、婴幼儿、孕妇、老年人等特殊人群因体质较弱，更易受到伤害。

吕霖

梳头有哪些作用？

现代研究发现，梳头是一种积极的按摩手段。

失眠梳头顶。人的头顶有五条经络，头顶正中有一条督脉，两条膀胱经和两条胆经，还有百会、四神聪等穴位，梳头时边梳边轻揉头顶的穴位。这样梳头有利于疏通气血，加快血液循环，改善睡眠。但要注意，百会穴有明显的升阳作用，所以梳头时如果到了百会穴附近，手法要更为轻柔，尤其是有高血压的人或者经常感到头晕的人。

肠胃不好的人梳发际线。头部发际线处有一个名为头维穴的穴

位，是胃经的主要穴位之一，梳头时可以在发际线的上下一寸处反复多次梳理，直至头皮微微发热。这种梳头方法对肠胃有保健作用，但是肠胃不好的人梳这个部位可能会出现打嗝甚至是疼痛的现象。

肝胆不适的人梳头部两侧。头部两侧是三焦经和胆经循行的部位，情绪焦虑紧张的人这个地方会有较为明显的疼痛感，颈部肩部肌肉紧张痉挛或有其他不适也会造成血管紧张，导致疼痛感的出现，尤其是患有肝胆病的患者，可以多梳梳头部两侧，可以通畅经络，调理气血。

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。

《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。