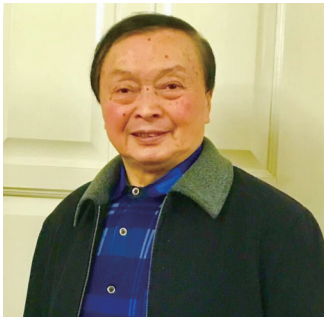


健康达人⇨⇨

赵忠钟：健康生活 争取活过100岁



文/祝天泽，上海人民正在众志成城抗击疫情之际，年已八旬的老教育工作者赵忠钟也宅在家中，不是阅读书籍看看电视，就是通过微信群，与同行交流抗击疫情的信息与体会。他说：只要风雨同舟，群防群治，疫情一定能战胜，繁花盛开的春天一定能到来。

赵忠钟在长达半个多世纪教育

生涯中，曾担任过向明中学主管德育的副校长等职。被评为德育特级教师、上海市德育先进工作者；被市教委聘任为评审上海实验性示范性学校的高级专家评委，市教委培养名师工程的特级教师导师。

在养生上赵忠钟提出了实现“三个100”的目标，即“游100个国家，做100件好事，争取活到100岁”。

赵忠钟信奉“读万卷书，行万里路”理念。他是个旅游爱好者，在职时由于工作繁忙，只能利用暑假游览一些景点。退休后有了较充裕的时间，每年独立组团，带领一批退休老教师去旅游，20多年来走了102个国家。在美国阿拉斯加乘滑雪小飞机登临雪山山顶；在墨西哥攀爬高耸雄伟的太阳金字塔和月亮金字

塔，感受已经失落的玛雅人古文化；在西西里岛考察令人震撼的庞贝城遗址和登上维苏威火山；在冰岛北极圈内感受日不落的白夜和乘两栖船游览冰川湖；在非洲大草原追逐野象和狮群……他的足迹遍布全世界，因此被人称为“旅游达人”。赵忠钟老先生说：旅游的好处太多了，首先观赏了各地胜景和了解了他们

“活到100岁。”在赵忠钟老先生看来，要达到人瑞，除遗传因素外，关键是要实行健康的生活方式。他的具体做法是：一是常活动。动则不衰，每天到小区外走走，在力所能及的情况下，适当参加一些社会活动。二是善饮食，什么菜都吃一点，七分饱，反对大吃大喝。戒烟限酒。三是生活规律化。白天吃饭后会小睡一会儿。四是心情豁达舒畅，开心每一天！五是重视体检，防

患于未然。

人生之路并非一帆风顺。2018年5月赵先生因心脏病问题住院作了手术，“由于本人积极配合，医生处置得当，终于迈过了这道坎。此后我处处当心，现在总体情况不错。”

赵先生说：健康的金钥匙在我们手中，让我们遵循世界卫生组织的要求，做健康生活方式的身体力行者！

秋天，来一杯健康又美味的奶茶

“秋天的第一杯奶茶”，风靡了整个网络。很多人在晒奶茶店的成品奶茶，其实，即使选择不额外添加糖，喝的时候依然会觉得甜，那么市售的奶茶到底含有多少糖？

市售的奶茶大多是用奶茶粉冲兑而成的，通常30g的奶茶粉可以冲兑400ml的奶茶，那么根据奶茶粉的配料表和营养成分表可以看出，奶茶粉的主要成分是植脂末、植脂末、白砂糖、麦芽糊精、脱脂奶粉、速溶茶粉等。而30g的奶茶粉中，含有碳水化合物18g，大概相当于2块方糖。市售奶茶的能量高但营养价值低，蛋白质和脂肪的比例不合理，不符合健康饮品要求。

那么，有没有既健康，又美味的奶茶呢？其实可以自制一杯健康奶茶。自制奶茶很简单，先将茶煮好，再加入牛奶小火煮，最后自行调入糖或蜂蜜就可以了。一般来说250ml的牛奶加上3~5g的茶叶，再加上250ml的水，可以煮成一杯将近500ml的奶茶。如果要调味道，

加入少量糖或蜂蜜，那么这杯奶茶所提供的营养价值和250ml的牛奶相差无几。所以如果有时间和精力，最好自己制作奶茶，既保证营养，又经济又美味。而且自制奶茶还有一个好处，就是可以根据个人爱好，往里面添加适量的姜、红糖、大枣等食物，来搭配出更丰富多彩的口味感受。

姜糖苏叶奶茶。用料：生姜3g、苏叶3g、红茶3g、牛奶250ml、红糖15g。制作方法：将生姜、苏叶洗净，切丝，和红茶一同放入茶杯中，加沸水冲泡5~10分钟，去掉生姜、苏叶和红茶，倒入牛奶、红糖调味即可。

使用注意：此奶茶中生姜、苏叶可以起到辛温发散风寒的作用，而牛奶、红茶则有健脾暖胃的作用，再加入红糖，既能缓解生姜、苏叶的辛辣苦涩的口感，又可以帮助牛奶、红茶暖胃驱寒，所以比较适合当作入秋后的保健饮品来饮用。但是需要注意的是，素体阴虚或湿热内蕴的人群不太适合。

全国高血压日：只要血压升高就是高血压吗？

秋冬季节，又到了预防高血压的时候了。很多人对高血压的了解很不够，是否只要血压升高就叫高血压？为什么吃药后血压还是控制不理想？得了高血压后怎么办？应该通过多种渠道多掌握高血压病防治方面的知识。

得了高血压怎么办？首先及时就医明确病因，然后规律服药并定期监测，同时也要摆正心态，对疾病的紧张情绪也可加重高血压，治疗高血压的根本目标是降低靶器官损害的风险，而降压治疗能带来直接获益。

是不是只要血压升高就叫高血压？人的血压在不同环境、不同状态下会有波动，如寒冷环境中，情绪激动、剧烈运动时血压会升高超过

正常范围，这些大多是生理性、一过性的，脱离寒冷环境或静息状态下血压可回复至正常水平。临床上高血压的诊断需要在患者未服用降压药的情况下，静息状态时测量的血压值比较准确。

得了高血压没有感觉，不吃药行不行？这个问题屡见不鲜，归根究底是患者对高血压认识太少，服药控制血压的根本目的是减轻靶器官损害的风险，这样才能改善预后，所以高血压患者必须规律服药，无论有没有症状。

为什么吃药后血压还是控制不理想？这涉及一个问题，即高血压的严重程度，根据血压最高值可以将高血压分为1级、2级、3级，如

果血压尚未控制达标，可能是现有药物疗效有限，可以适当加量，也可能需要加用其他种类降压药辅助降压，当然还有可能是因为日常生活习惯的问题，如食物中摄入过多盐分、熬夜过多、情志因素也可导致血压控制不理想。因此在这种情况下，建议患者前往心血管科门诊，寻医生调整降压方案。

光吃中药治疗高血压行不行？目前主流的降压方案仍是以西药为主，其作用靶点明确，疗效尚可。而中药作用靶点太过于宽泛，降压效果偏弱，在不同体质的人身上疗效有所差异，所以治疗高血压不能光吃中药，临床上主要使用西药，中药可以起到一定辅助作用。

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