

健康达人⇨⇩



文/祝天泽 年已花甲的浦东新区花木街道书画社负责人鲍家菊整日忙忙碌碌的,身体却很健康。脸上常挂着笑容的鲍姐说自己心态很好。不少人遇到她总是说:你看上去真年轻。问到她如此健康与快乐的原因是什么时,她爽朗地回答:主要是自己热爱工作,整天充满了干劲和乐趣,才越活越年轻!

鲍家菊:多样的生活乐趣让她越活越年轻

鲍家菊是浦东新区高桥镇人。她曾担任川沙县团委书记、县文化局团委书记、高桥新华书店主任、花木街道牡丹社区居民区党支部书记等职,曾荣获浦东新区优秀党务工作者、花木街道十佳优秀共产党员称号。她说的生活乐趣是——

生活有小目标。鲍家菊说:退休了,不能漫无目的地生活,生活上要有个小目标,这样人生才能有激情,有动力,有奔头。对鲍姐来说,她生活的小目标是要成为一名草根画家,举办个人画展。目前她已创作了100多幅山水、花鸟与人物工笔画作品。她带领的一支有近百人参加的花木街道书画社,每年都要开展展示与交流互动,请能人上课指导,他们绚丽多彩的画作已成为

该街道文化的一道亮丽风景线。

乐于田园生活。鲍家菊与女儿家住得很近,在她复式房子的屋顶露天阳台上,开辟了一块菜园子,种了茄子、辣椒、番茄、丝瓜等十多种蔬菜。平时她与外孙一起在菜园子浇水、松土、治虫等劳动。每逢收获时硕果累累,瓜果飘香,喜不自禁。

爱从事公益活动。近十年来鲍家菊慷慨解囊,不仅资助了云南农村两位小学贫困生和上海海事大学四位品学兼优的贫困生,还在思想上、生活上关心他们。一位来自宁夏的大学生马旭,在给鲍姐的信中说:我来到繁华的大上海举目无亲,你却像妈妈一样关心我,资助我,让我倍感温暖与亲切,我一定要好好

学习,用知识改变自己的命运,并且用感恩回报社会,做一个像你那样的人。鲍家菊说:扶贫帮困是美德。当看到这些孩子走上工作岗位,在事业上不断进取时,我心里说不出的满足!过去的付出都是值得的!我会在结对帮困的爱之路上走下去。

爱传递正能量。在鲍家菊的微信日月自写板上,隔三差五记录着一些做人的格言,如真正的富有是你内心的安宁;做人要心正,待人要心诚;让人三尺,渡己一生;多与高人来往,勤与能人共事……有位朋

友发来信息说:鲍姐,看了你这些闪耀着智慧的语言,从中汲取了丰富的营养,似乎自己也变得高尚了起来。

爱时尚爱清洁重仪表。别以为鲍姐当过支部书记,总是一本正经的,她也爱漂亮爱时尚。每次旅游或带队外出书画交流,她总要穿上最漂亮的衣服,60岁的人仍穿花裙子,穿高跟鞋。家里收拾得干干净净。她当花木街道牡丹社区居民区支部书记时,办公室是临时建起来的,很简陋,但她的办公室总是最干净,布置得也很漂亮。

秋冬季中风高发 3小时内是黄金抢救期

每年进入深秋,脑卒中(民间称“中风”)就进入发病高峰。因为随着气温降低,人体内肾上腺素水平增高,体表血管就会收缩,血压会升高;温度下降,人体内的血液流动速度随之变缓,黏度也有所增加。所以,秋冬转季,中老年人更应预防中风的发生。

脑卒中主要分为两种:一种是出血性卒中,一个是缺血性卒中。出血性卒中包括脑实质的出血,包括蛛网膜下腔出血;缺血性卒中,就是脑梗死,脑梗死就是各种原因导致的血管的闭塞,导致供血动脉血流的阻断。通常中风患者中以中老年人较为多见,高血压患者多发生脑出血,高血脂症、糖尿病发生缺血

性脑卒中的概率高。

中风,是我国居民致死和致残率居第一位的杀手,且年轻化趋势明显。大血管堵塞一分钟就会有190万个神经细胞死亡,而患者却不知。这可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状,具有发病率高,复发率高、致残率高和死亡率高以及经济负担重的特点。

在脑卒中的治疗中,就医时机非常关键。正常脑组织在缺血3小时后就可能出现不可逆变化,6小时后缺血脑细胞将出现坏死。如果脑梗死的病人及早就医,就可能在脑细胞没有出现完全梗死之前,恢复氧供和血供,从而恢复全部或部分

功能。如果是出血性脑卒中,治疗上以脱水减轻脑水肿、降低颅内压为主,严重的病人需要手术治疗(血肿清除或开颅减压,少数情况是介入手术)。

如何快速识别脑卒中?中风120是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略:“1”代表“看到1张不对称的脸”;“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”;“0”代表“聆听讲话是否清晰”。

如果通过这三步观察怀疑患者是中风,可立即拨打急救电话120。尽快在黄金3小时内送病人到附近有卒中中心的医院抢救,医生会根据不同的发病时间对患者进行分类处理。

余燕红 甄晓洲

患了膝骨关节炎,不仅要运动,更要会运动

膝盖疼痛,腿伸不直,得了膝骨关节炎就不能多动?人到中年,如何保养好我们的膝关节?

膝骨关节炎主要是一种以膝关节软骨退变和骨质增生为特征的疾病,以女性患者多见,特别是绝经后的女性,占的比例非常高。

中医在治疗当中,常常使用补肾壮骨的药物,补肝肾、强筋骨,兼顾脾胃,综合施治效果更好。

有条件可以结合推拿按摩,被动的按摩能够使局部放松,促进血液循环,进而使炎症消散,当然手法要适中,切忌暴力按压。

非急性期患者要求制动反而不利于康复,慢性期患者要多鼓励行走,运动是抗骨质疏松最好的办法。没有适量的运动,反而会让骨量丢失更快,即便是年轻人,如果制动三个月不让行走,骨量丢失20%,若是老年人,骨量丢失之后更是难

以补回。

四个运动既能锻炼又护膝。45岁以下:适当慢跑。每天5至10分钟,场地选择马路边或是操场上,尽量不要在跑步机运动;做30个俯卧撑,除锻炼下肢,上肢力量也需要提升,家里有条件,可以装个单杠,不一定做引体向上,每天吊一吊,特别是对上班族,整个脊柱、肩膀,都有一个很好的帮助;每天卷腹3到5组,每组20次。建议:可以把腰腹肌锻炼起来,因为人体直立时,脊柱是需要腰腹肌的力量支撑,才能够很好地保持挺拔。

50岁以后:不主张跑步,建议慢走;看个人情况,每天坚持一定时间,多准备几双鞋子,鞋子要不断地换,每半天轮着穿,脚反而不易累;多晒晒太阳,能够很好地预防骨质疏松。

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,舍身救虎的猎犬,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