

健康达人 ⇨



蒋建平：笑是健康的维生素

的良药。

蒋建平提到的三件事是：

第一件事，我们国家欣欣向荣蒸蒸日上，昂然屹立在世界东方。以习近平为核心的党中央，以卓越的领导能力，组织全国抗疫斗争，取得了巨大胜利，经济得到了全面恢复。在世界上独树一帜。今年是庆祝浦东开发开放三十周年，三十年来浦东新区成果累累，社会各项工作全面进步，显示出我国经济的空前活力和魅力，体现了我国社会主义制度的巨大优越性。进博会在沪召开，收获多项成果，创造多项纪录，体现中国进一步向世界开放的愿望与决心。“这一切都说明：党中央的领导是完全正确的，各项措施大得党心民心，我从心底里感到佩服！”

服！”

第二件事，事业有成。蒋建平曾在上棉三十六厂工作过30余年，做过工会、宣传和技术工作，多次获奖。退休后他加盟川沙华夏管乐团被选为团长，在领导这支民间文艺队伍上成绩出色。在几任团长和全体队员的共同努力下，而今华夏管乐团已能演奏各种名曲、乐曲180余首，参加公益演出500多场，在市、区获奖20多项。去年10月1日为庆祝新中国七十华诞，该团在川沙影剧院举办了一场音乐会，演奏了《红旗颂》《北京喜讯到边塞》等一批名曲，全场掌声不断，广受好评，一些媒体作了报道。看到自己领导的管乐团迅速成长，誉满浦江两岸，蒋建平的心里比吃了蜜还甜。

第三件事，家庭和和睦幸福。蒋建平有个幸福的家，夫妻恩爱、儿子优秀。4岁的孙女，聪明乖巧。一家人常结伴外出旅游，欢度美好的节假日。蒋建平说：我常在外面忙碌，回家后有好菜好饭、热水热汤享受，有这样一个宁静的港湾休憩，我感到很满足。

蒋建平平时很注意保健。在饮食上注重平衡，做到“荤素搭配，粗细结合，每餐七分饱”。他很喜欢吃鱼，认为鱼有软化血管的作用。他忌喝碳酸饮料，认为其中含有大量

糖分，能使人体发胖与代谢紊乱。饮料中含有二氧化碳，对肠胃功能也不好。他拒吃无证摊贩食品。蒋建平说：病从口入，一定要把好饮食安全关。

蒋建平还带领川沙华夏管乐团成员赴崇明、江浙两省旅游，他们边观赏祖国壮丽河山，边吹奏乐器在街头进行文艺演出，沿途受到人们的热力欢迎。蒋建平说：在这样的集体里，生活充实而丰富，真是好开心呵！

文/祝天泽 六十开外的蒋建平脸上总是挂着笑容，走到哪里都笑逐颜开。人逢喜事精神爽啊，国家兴旺，事业有成，家庭和睦，我能不高兴吗？蒋建平说：笑是甘露。人在快乐高兴时，分泌的荷尔蒙能杀死对人体有害的细胞，加快新陈代谢，因此笑是健康的维生素，是长寿

“投降式”睡姿不必矫正

宝宝睡觉时总是双手向上呈“w”型，感觉像“投降”的姿势。这种睡姿会不会有问题，家长们看到宝宝这样的睡姿总是不甚放心，不知道需不需要矫正。

上海中医药大学附属曙光医院儿科医生说，对于孩子这种“投降式”睡眠姿势，有两个科学解释：1. 宝宝在妈妈肚子里时，由于空间有限，一直就是这个姿势待在子宫里。因此，出生后继续保持。2. 这种睡姿对于宝宝而言更有安全感。孩子睡觉时很容易翻转身体，这种睡姿可以避免身体翻转而出现的危险。

孩子“投降式”睡姿，家长其实不需要干预，强行矫正反而影响宝宝睡眠质量，造成宝宝情绪不佳，甚至烦躁哭闹等。不过，建议家长注意3个问题：1. 很多妈妈怕宝宝冷，就把宝宝胳膊放下来，盖进被子里，

这样很容易让宝宝举手时把被子盖到脸上，出现窒息。家长如果怕宝宝胳膊冷，建议给孩子穿长袖衣服。2. 宝宝睡觉时，室内温度要适宜，保持22℃~24℃最好，这样孩子不会出汗。3. 如果宝宝肌张力增高，发育状况不好，表情淡漠不自然，对外界刺激不敏感等，又是“投降式睡姿”，这时不能大意，要考虑神经系统存在问题，应及时就医。

其实没有哪种睡眠姿势是最佳的。父母应根据宝宝年龄、体质特点决定。3个月内尽量避免趴着睡，喂完奶拍嗝后可以先取右侧卧位，然后3小时左右帮宝宝改变一下体位，左右侧交替着睡。3个月宝宝学会自己翻身，一定程度上有自我保护能力，可以仰卧——侧卧——俯卧几个姿势轮流交替。1岁后，对于宝宝的睡姿也宜顺其自然。

不要忽视这种常见肛门疾病

对于痔疮、肛瘘等疾病，大家都比较了解，但如果说到肛窦炎，可能就比较陌生了。其实，肛窦炎不仅是一种常见的肛门疾病，而且也是引发其他肛门疾病的罪魁祸首。

引发肛窦炎的原因主要有以下几个，第一，由于肛窦是一个开口向上的小袋状的隐窝，所以很容易贮存一些稀便和一些“脏”的东西，而且也很容易受到干硬的粪便及粪便中的异物的损伤，这样就会引起细菌的感染而发生肛窦炎；第二，当人们排便次数增多或患腹泻、肠炎和痢疾时，频繁刺激肛窦时，容易引起肛窦的充血、水肿而诱发肛窦炎；当人们的全身或局部抵抗力下降时以

及患有其他消耗性疾病时，也容易导致肛窦炎的发生。

肛窦炎一旦形成，其肛窦处充血水肿，使本来开口较小的肛窦变得完全闭合，其内的分泌物及“脏”的东西更加引流不畅，细菌繁殖更加猖狂，肛窦的炎症愈来愈重，并且向发炎的肛窦四周扩散，从而引起其他的肛门疾病如肛周脓肿、肛瘘和痔疮等。

肛窦炎不易发现，出现这些症状要注意。慢性期主要表现为肛门局部不适，隐痛坠胀，肛管干涩，排便不畅。急性期症状比较明显，肛门灼热、疼痛、坠胀，排便时尤为明显，时有阵发性肛门刺痛，严重者可放射到臀部、股部和会阴部，引起肛

外酸胀不适，甚或排尿不畅。同时不管是急性或是慢性肛窦炎，皆可以出现一些全身症状，如低热、汗出，食欲不振、失眠等。如果患者出现这些症状，就应及时到医院诊疗，医生通过肛门镜检查发现肛窦充血、水肿、糜烂、溃疡、分泌物等。用探针探及肛窦变深，超过正常范围。就可以确诊为肛窦炎。

肛窦炎患者要多饮水，保持大便通畅，注意肛门局部清洁，使用柔软、干净的手纸，急性期可适当运用抗生素，但不可滥用，也不可长期使用；慢性期以中药治疗为好。保守治疗无效时，也可以考虑手术治疗。刘仍海

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。