

健康达人⇄⇄



文/祝天泽 现年84岁的李难教授住在普陀区华师大一村。笔者去访问他时,他正在给朋友发微信,他发的微信常夹杂着一些名人有关健康的名言:健康自然比金钱更为可贵;一生动则一生强;保持一生壮健真正的方法是延长青春的心;人心不可一日无喜神;溺死在酒杯中的

李难:情感上的满足,对身体健康很重要

人多于溺死于大海中……

耄耋之年的李难说:这些关乎健康的名人名言,很受亲朋好友们欢迎,有人赞扬这些名言闪烁着智慧的光芒,读了倍受鼓舞与启发。朋友圈这样正能量的情感互动让李难教授很欣慰,也很满足。

李难曾任全国高师生物进化论研究会副会长、国际东亚科技和科学史学会会员。他曾先后在华师大、上海大学工作过,从事科学技术哲学和西方美术史的教育与研究,编著图书10部,其中《生物学史》教材获第二届全国科学史优秀图书二等奖。

作为一个高级知识分子,耄耋之年的李难仍情系公众。今年二、三月份,冠状病毒肆虐期间,李

难教授利用过去从事过进化论研究的经验,写作了《人类与病毒,始终处在无休止的抗争中》《世界在疯狂,朋友要清醒》《科技促抗疫之光》。这三篇文章有理有据,发在微信朋友群后,引起了热烈反响,有的朋友回电说:文章写得好,对我们是一场科普教育,让我们懂得如何防范病毒的传播,人类是可以战胜病毒的。

“旅游是一种修身养性活动,有益健康。”李难对旅游也情有独钟,退休后国内到处游,还走出国门到美国、俄罗斯、法国、德国等18个国家转悠。在巴黎卢浮宫,亲眼目睹了达·芬奇的《蒙娜丽莎》、米开朗基罗的《大卫》等稀世珍品后激动地说:我虽然教过西方美术史,过去仅

看过画册,如今亲眼目睹,感到极大的震撼,美术大师们真了不起!行走世界各地,一路美景,目不暇接。“开阔了视野,领略了建筑之美,体验了异国风情,真是一种生活与艺术的享受。”李难说。

李难教授对自己更是“用心呵护”。每天到小区里散步两次,风雨无阻。坚持日晒太阳,冬天不少于30分钟。早餐必喝牛奶或酸奶。平时服一些钙片。他原来有较严重的骨质疏松症,由于按时服药,如今一年比一年好。在饮食上坚持荤素搭配,粗细结合,尽可能清淡。为防范疾病,他定期做胃镜、肿瘤标志物和骨密度检查。李难说:“蝼蚁之穴可毁长堤,老年人一定要防患于未然。”

退休后的李难另一项爱好是写作。2012年他写作出版了20万字《回忆与思考》一书,书中不少是他的学术成果、读书笔记和散文作品,也有对亲情的回忆,对身后事的安排等,如《我的父亲母亲》《在胞妹七十华诞宴会上讲话》《与儿子晖晖异国相聚的30天》《孙女出生记》,《为捐献遗体给长子夫妇的信》等。“写作是一种抒发人情怀的好形式,也有益于身体健康。”

热心参加朋友与同学聚会,也是李难退休后的一项重要内容。“人与人之间需要沟通与交流,情感上的满足,是身体健康的重要一环。”李难说。

人对己对社会,八旬老人李难教授的情感可谓饱满矣。

信息化普及的今天,越来越多的人成为了“低头族”。当您玩手机时,可知道它所带来的危害?

低头族 你意识到危险了吗?

颈椎病可引发多种疾病

很多“低头族”在看手机的时候,低头角度大多超过45度,当头部低至60度时,颈椎承受的重量为三十多公斤,这相当于给颈椎挂上了两个超级大西瓜。

颈椎病是一种比较常见的疾病,颈椎病不但会严重影响患者颈部的健康,并且还会导致其身体出现很多不适的症状。

乳房胀痛。长期的颈椎劳损压迫颈部的神经,逐步演变成成为女性的乳房疼痛。

高血压。由于患者的颈椎增生以及骨刺刺激颈椎管内交感神经对患者形成了血压的升高,因此就出现了高血压的症状。

心律失常。这主要就是由于颈椎的交感神经受到压迫,从而影

响到了患者的心脏使患者出现了心律失常。

胃炎。这主要是由于颈椎病在没有经过及时的治疗,在随着病情的发展后促使患者的肠胃交感神经功能兴奋,久而久之就出现胃炎的疾病。

吞咽困难。由于颈椎病的原因还导致了患者在吃饭时出现吞咽困难的现象。

看手机的正确姿势,你做对了吗?

1.看手机的时候脖子抬起与背部呈水平,手机的视角略低于眼睛的位置,大约15-20°,也就是水平下来一点点的地方,可以维持颈椎正常的生理弧度。

2.避免颈椎长时间保持在一个固定姿势,一般1小时左右应做一些简单的颈部活动,同时还要避免半躺半坐姿势。

3.长时间的浏览手机,可以把手机固定在一个合适的位置,要看的屏幕尽量抬高一点,尽量使头低的少一些。

保护颈椎,请学会简单的颈椎操

左顾右盼:头向左90度,停留三秒,再向右转,停留三秒,做两个八拍。

仰头望掌:双手上举过头,掌心向上,将头仰起看向手臂,保持五秒。

头手相抗:双手交叉紧贴颈后,头颈向后用力,互相抵抗5次。

伸颈回望:双手向前平伸叠掌,努力向前伸颈到最大限度,做扩胸运动,头向一侧回望,保持两秒,换另一边。

摇头晃脑:360度旋转5次,再反方向旋转5次。

对于长期久坐的、“学生党”等人群,更要做到劳逸结合,工作学习一小时后,利用几分钟让我们的颈椎得到真正的放松,也可做些缓解颈椎的运动,比如游泳、瑜伽等等,消除颈部肌肉疲劳,防止劳损。

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。

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