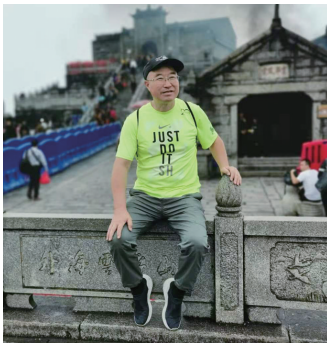


■ 健康达人 ⇨ ⇨



文/李桃根 年逾六旬的柯思嘉是浦东南汇人。他双目炯炯、红光满面、身板挺拔、思路敏捷，一看就是“健康达人”。热爱运动的老李除

柯思嘉：家里有个300平方米的健身房

了乒乓球外，还热衷跑马拉松，从2015年起连续几届参加上海的国际马拉松赛，均获得佳绩，因此，赢得浦东新场镇不少亲朋好友啧啧称赞。

柯思嘉出生于书香门第，毕业于上海农学院，曾任航头镇财政所所长、南汇县外经委项目科科长。

退休后，柯思嘉把身体健康放在首位。家里辟出300多平方米做健身房，乒乓台、杠铃、跑步器、拉力器等运动器械应有尽有。他遵循下午四点到五点的最佳锻炼时间，每天在这个时段坚持各种锻炼。有时

还邀请社区里的“上班族”和退休人员一起来家同练。他还创办了“社区邻里亲友俱乐部”，自掏腰包近三万元购买器械、支付水电煤等费用。五年来，社区居民踊跃参与，越办越红火。就是在新冠疫情常态化防控的日子里，这些运动器械仍未闲着，锻炼的人络绎不绝。通过运动锻炼，一些人免疫功能增强了；有的人四肢肌肉发达，干起活来更有劲了。而柯思嘉本人感觉到，走起路来比以前轻松了许多，做家务事是“小菜一碟”。

柯思嘉热爱旅游，国内到过的

地方有北京、大连、青海湖、台湾等，国外则有东南亚各国。每到一处他都会拍摄许多影像资料，回来后分门别类，精心制作成册。他说：旅游与摄影能修身养性，对健康很有好处。

柯思嘉热心公益。无论酷暑寒冬还是刮风下雨，他常骑着自行车，免费上门为百岁老人们拍照，从不计较报酬。近十年来，他跑了祝桥、惠南、大团镇下的二十余个社区和乡村，已为100位百岁老人拍了长寿照或全家福照，并打算制作一本《百岁老人长寿图录》。“为百姓做好事

办实事，我感到欣慰和快乐”，柯思嘉说。

当然人生也非一帆风顺。7年前，柯思嘉被查出肺部有多个毛玻璃结节，且呈扩张趋势。为了消除此隐患，他每天坚持适度运动，平时摄入充足的营养。其女儿开了一家针灸理疗所，他定期接受针灸理疗，次年多个结节就被治愈。

营养学家建议吃粗粮杂粮好处多，于是他家的餐桌上就多了小米、玉米、山芋等。平时一日三餐注意膳食营养平衡。饮食上的改变，为全家人都带来了好处。

“并不是所有睡眠障碍都会进展为精神类疾病，有的只是单纯的睡眠障碍，但需重视，睡眠障碍通常是焦虑与抑郁的预警信号。”据悉，从门诊量看，老年人睡眠障碍、抑郁呈增长趋势，值得关注。

老年人睡眠障碍、抑郁呈增长趋势

“从门诊结构来看，在广东省中医院睡眠专科门诊，门诊量中60%左右是中青年，青少年跟老年占约40%。但很多老年人认为年纪大睡不好是正常的，因此有许多老年人睡眠障碍常被掩盖未被发现。”专家介绍，老年人睡眠障碍和抑郁，呈现出不断增长趋势。

一些老人睡眠质量差，有可能是因为老年抑郁。主要原因是

现在老人的生活方式发生了改变，与现代生活节奏互相不太匹配，以及一些电子产品、移动支付所带来的压力。一些老人跟随儿女到大城市生活，适应环境发生困难，也会带来抑郁、睡眠障碍等问题。另一方面，生活水平提高以后，人的寿命明显延长，老年性抑郁的发生率也就相应提高。

人老就会睡不好？

从睡眠障碍 及时发现健康预警

新时代下，睡眠障碍患者的情况更复杂，分析睡眠障碍原因，有利于及时发现相关健康预警信号。“睡眠障碍通常是焦虑与抑郁的预警信号，例如入睡困难通常是焦虑为主，如果是早醒并伴有情绪低落，则可能是抑郁的早期表现。”李艳介绍，“在我们睡眠专科门诊中，有一半是单纯的睡眠障碍，约1/3或1/4属于由某些内科疾病激发的睡眠问题，剩下的一部

分则属于焦虑症、抑郁症、强迫症等精神障碍。”李艳分析，不同年龄段差别较大，跟每个人的体质差异也有关系。“有的人在同样压力下，睡眠很稳定，但有一部分人睡眠质量就更差一点。这跟先天体质类型有关，比如说中枢容易亢奋、胃肠功能容易紊乱的人，出现睡眠障碍的概率更高。”

什么人比较容易出现睡眠障碍？短期内过度辛苦、特别努力读书的孩子和特别努力工作的人，一些加班熬夜没有规律的职业，例如媒体人、医生、司机、公务员、警察等容易出现睡眠问题的人群。一般来说，女性睡眠障碍风险高于男性。

一些疾病也会伴发睡眠障碍，如甲状腺功能亢进、甲低，以及各种免疫性疾病、包括痛经等的疼痛、皮肤问题，以及消化道问题，“消化科、神经科、心血管科就是要求我们睡眠专科会诊的前几位科室。睡眠障碍是人人可得的，只是时间问题。”

多睡早醒都要注意

许多人到睡眠专科就诊时已较严重，专家提醒，若突然出现多睡，则留意可能是睡眠障碍早期表现。此外，若出现入睡困难或者早醒就要及时重视，要调节睡眠节律。

中医针对不同体质的睡眠障碍人群，有不同治疗方法。针灸的好处是起效快，观察周期短，因此在治疗上很有优势。对于广东人，最常见的食疗方，是用补气类、补血类和祛湿类改善睡眠。补气类、补血类如党参、黄芪、甘草、茯苓、淮山等，祛湿类如薏米、赤小豆等有食疗助益。

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。

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