

健康达人⇨⇩



文/祝天泽 浦东新区曹路镇的退休教师姜国生今年已84岁了,他精神矍铄,思维活跃,身材挺拔,八旬高龄还经常在报刊上发表文章,多次获得征文优秀奖。一些亲朋好友夸他长寿,他笑笑说:现在生活水平提高,医疗条件改善了,上海活到100岁的老人有三千多人,九十岁以

姜国生：健康生活的热情宣传者

上的数万人,我80多岁属于小弟弟啰!

姜国生对养生很有研究,笔者去采访时,他拿出健康专家洪昭光、郝万山写的书,和一批剪辑的报纸、抄录资料给我看,其中有“人怎样活过百岁”“宽心谣”“莫生气”“古人长寿良方”等。更可贵的是,他把这些资料中的精华内容打印成文,装订成册,发给一些同事、朋友,他说:不少专家说过:许多人不是死于疾病,而是死于无知。“为了让无知者变有知,我愿做一名健康知识的热情宣传者。只有大家都来实行健康的生活方式,人人做到健康长寿,才能实现上海健康城市的目标。”

不仅热情宣传,姜老还是一位健康生活方式的积极实践者。他很赞同英国有位文学家的观点:人生有三位保健医生,第一位是运动,第二位是节食,第三位是快乐。平时他每天步行4至6千步,每年春秋两季与老伴一起出游两次,不是长途

跋涉去国外,而是在华东地区走走看看。平时吃一些防止骨质疏松与血管硬化的保健品。在饮食上他奉行“早上吃得好,中午吃得饱,晚上吃得少”原则,有时朋友聚餐,他也很克制,总是少吃几口。平时不吸烟不喝酒,无不良嗜好。

世界卫生组织要求,健康老人80岁时要有20颗自然牙,姜老至今有22颗自然牙。姜老的退休生活很丰富,他爱好看书,各类文艺书、人物传记、散文随笔都看,有时还做一些笔记。他喜欢与人对诗,欣赏绘画,爱好聚会。“快乐寓于各种活动之中”,这是姜老的感受。

姜国生的人生并非一帆风顺,曲折坎坷。作为一名教师,他曾长达30年在农村被监督劳动,但是他以顽强的意志终于熬了过来。直到1996年,才回归教师队伍,享受退休教师待遇。他心中的一块石头才落了地。姜国生说:我之所以能在艰难中挺过来,主要有三个原因:一是

相信党,相信组织,能实事求是地处理我的问题,还我以清白。二是放平心态,随遇而安,在农村我积极劳动,该吃的吃,该睡的睡,以保持健康的身体为要,终于等到了纠错的这一天。三是家中有一位贤妻,在

艰难时刻与我风雨同舟,她是我精神上的重要依托。

“屠格涅夫说过:乐观是养生的唯一秘诀,常常忧思和忿怒,足以使健康的身体变得衰弱。我的经历也说明了这一点。”姜老说。

生酮饮食减肥暗藏风险

生酮饮食:是一种脂肪比例高(70%至75%)、严格限制碳水化合物(每天20克至50克)的饮食模式。简单来说,就是少吃、甚至完全不吃碳水化合物,摄入中等量的蛋白质以及大量的脂肪。

“生酮饮食”是时下流行的一种减肥方式。近日,北京大学人民医院专家对“与生酮饮食和减肥手术相关的色素性痒疹病例”进行临床分析研究后,指出不正规的生酮饮食不仅可能造成心、肝、肾等脏器的功能损伤,还有可能引起影响美观的皮肤病——色素性痒疹。

据营养师医师介绍,生酮饮食最早是治疗儿童难治性癫痫的一种特殊饮食模式,后来发现具有一定的抗肿瘤作用,进而发现具有减脂瘦身调节代谢的作用,通过限制碳水化合物的摄入,加速燃烧自身脂肪,达到减脂的作用。同时,通过强调蛋白质的摄入,最大程度的保护自身肌肉组织。

据悉,生酮饮食期间,碳水化合物摄入减少,身体内基础能量代谢从葡萄糖转为脂肪,生成酮体作为机体的替代能量来源。酮体可

分布于皮肤血管周围,引起很多炎症细胞的聚集,从而导致皮肤的炎症反应、瘙痒和损伤,产生色素性痒疹。钟朝辉表示,在医学临床,生酮饮食疗法是一种治疗性膳食,不是所有人群都适用,需要在临床医生和营养师的共同监督下评估制定个性化方案。盲从他人的饮食配方或是自行操作,减肥不成还可能造成心、肝、肾等脏器的损伤。

有皮肤科专家认为,有些皮肤病患者长期坚持这种饮食方式,皮疹会落下色素沉着,影响美观。正在通过减少碳水化合物摄入来减肥的人,如果在易流汗区域出现了密集网状的小红疙瘩,就可能是出现了酮疹,应适度恢复主食,并及时到皮肤科就医。据悉,该研究收集的6例患者中,女性5例均为生酮饮食后发生色素性痒疹;男性1例,为减肥手术后出现色素性痒疹。这些患者在听取医生增加主食的建议或用药后症状明显好转,这证明饮食调整可成功治疗与生酮饮食相关的“痒疹”。

孙乐琪 钟艳宇

易怒、暴躁是产后抑郁症的表现,应早干预

初为人母,本是值得喜悦的事情,但有的妈妈在生完宝宝后,却开始出现情绪低落、易怒易躁、悲观绝望等现象,严重的甚至会做出伤害自己和孩子的举动。专家提醒,这些现象是产后抑郁症的表现,多见于妊娠期到产后一年内,家人对此应予以理解并尽早干预。

专家称,50%~85%的产妇会出现产后精神不良,其中10%~15%会

患上产后抑郁。产后抑郁的原因较复杂,包括既往抑郁病史、产后激素分泌失调、围产期经历生活应激事件等。

家人的不理解往往会加重新生儿妈妈的不良情绪。确诊了产后抑郁的王女士表示,她觉得没有精力带孩子,丈夫却认为她在无理取闹。

“在轻度到中度的围产期抑郁

非药物治疗中,伴侣给予的感情和行动上的支持非常重要。”专家指出,许多妈妈抗拒到精神科看病,这也是治疗中面临的阻碍。

专家建议,产妇在出现长期无法缓解的抑郁临床表现后,应尽早进行产后抑郁筛查,配合心理干预、互助小组、运动、按摩等非药物治疗。

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。