

健康达人



文/祝天泽 施平是一位新四军老战士，离休干部。今年正值建党百年，这位老革命激动地说：新中国是怎么得来的？是无数先烈和革命前辈用生命与鲜血换来的，是中国共产党领导人民创建的。对于今天的幸福生活，我们一定要倍加珍惜！
施平生于1911年11月1日。

施平：高寿法宝是“五爱”养生法

1938年入党，曾任中国农业大学党委书记、华东师范大学党委书记、上海市人大常委会常务副主任兼秘书长。去年重阳节，上海市评出十大男寿星，他名列其中。施平的养生之道是“五爱”——
爱学习。施平始终把学习放在人生的首位。他说：我们是跟着党战斗过来的，党指引的方向就是我们的方向。只有不断学习，才能与时俱进。离休后他家里订了十多种报刊杂志，每天浏览。书柜里的图书，他也常拿出来仔细阅读。
爱摄影。施平喜欢旅游，足迹遍及国内大部分省市，国外也去过不少地方。每次旅游他总是把照相机带在身边，一路观景一路拍摄。他说：“摄影是一门艺术，也是一项健身

活动。为了拍摄优美的风景，为了拍摄花卉，为了抓拍好人物的神态，拿着相机，忙东忙西，浑身都在动，这就锻炼了筋骨，畅通了血脉。”而今他已出版四本摄影集，图文丰富，有反映祖国新面貌和经济建设成就的，有展现各地旖旎风光与风土人情的，有反映百姓精彩生活的，有聚焦各种文化体育活动的，等等。
爱写作。“写作是我的另一项爱好。对习总书记重大战略的赞美，烽火岁月难以忘怀的回忆，读一本好书的体会，参加各项活动观感，等等，都是我写作的内容，我有感而发，抒发情怀，有的还发表在报刊上。”至今施平共出版过三本书——《六十春秋风雨》《知识分子的历史地位与作用》和《施平文集》。

爱家庭。施平和爱人是一对革命伴侣。两人数十年相濡以沫，恩爱有加。在施平受“四人帮”迫害被关押四年多的时间里，爱人对他不离不弃，风雨同舟。施平真正体会到家庭的重要性，“家庭是健康的加油站，是幸福的港湾，我深爱这个家庭！”

爱科学。施平认为，要使自己身体好就要学习医学科学，尊重科学规律。他严格遵守生物钟，生活作息规律化。他注意饮食平衡，坚持荤素搭配，粗细结合，忌大吃大喝。施平说，践行健康的生活方式，遵循健康的生活规律，使我高龄长寿。

白内障竟能“晒”出来

炎炎夏日，人们在外出时都会给皮肤做好防晒。不过，你给眼睛防晒了吗？世界卫生组织发布的一项数据显示，全世界有超过200万例白内障病例可能是由长期阳光暴晒所致。美国的一项研究也发现，每天晒太阳超过5小时以上的人，其发生老年黄斑变性的概率是日晒不超过2小时的人的两倍。
因此眼科医生表示，在夏季，对于一些有基础眼病的老年人、白内障患者做好眼部防晒很有必要，同时少年儿童也要加强眼部防晒。
白内障是临床中十分常见的致盲性眼病，它是由于眼睛晶状体出现混浊而引起的视力下降。人的眼睛犹如一部照相机，晶状体相当于照相机的镜头。而患上白内障时，就如同照相机的镜头变混浊了，导致难以拍摄出清晰的图片一样。白内障往往是在不知不觉中发生而且缓慢发展的，除了常见的视物模糊、视力下降，还有视物颜色变暗、夜间视力下降、视物图像褪色或泛黄、对光线及炫光敏感等

表现。
就像人老了长白发一样，白内障几乎每个人都会得，这是个不可避免也无法抗拒的自然过程。有专家统计，我国60至89岁人群中白内障发病率约为80%，而90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。如今，眼睛老化已不再是老年人的“专利”了，白内障年轻化的趋势已越发明显，甚至连十几岁的孩子也可能患病。
但在海拔高、日照强烈的地区，白内障的患病率相对较高，这说明了强烈紫外线对眼睛的伤害。国内外大量研究早已证实，白内障与强烈的阳光照射尤其是紫外线照射有密切关系。到达地球表面的紫外线主要由长波紫外线与小部分中波紫外线组成，后两种紫外线对眼部健康最具杀伤力，也会诱发白内障。这部分紫外线会促使眼部发生氧化反应，产生自由基，促成白内障，还可能引发黄斑部病变。

别再放任“老掉牙”了

大多数老年人存在牙列缺损的情况，但在普遍认知里，人老了掉牙是自然现象。“实际上，这种观念是错误的。”牙医指出，导致牙齿松动脱落的主要原因是牙周病。
据了解，牙齿周围的组织叫牙周组织，包括牙龈、牙周膜、牙骨质和牙槽骨，其主要功能是支持、固定和营养牙齿。牙周炎是由局部因素引起的牙周支持组织的慢性炎症。
专业医生指出，牙周病的早期症状是牙龈红肿、出血，如果不及治疗，随着病程发展，牙槽骨不断吸收，当减少到一定程度时，牙

齿就会出现松动、移位，最后脱落。这是一个慢性进行性的过程，大部分时候没有特别的感觉，因此很容易让人忽视，变成人们习以为常的“老掉牙”。
牙菌斑是牙周炎的始动因素，老年患者普遍口腔清洁不到位，菌斑、牙垢、牙结石等堆积，长期刺激牙龈引起牙周病，又因为牙缝变大，牙根处容易发生龋病。
因此，牙科医生提醒老年人日常应注意口腔卫生，使用牙线、水牙线等辅助清洁牙缝，每年定期洗牙，做好疾病预防。若是已经出现牙龈出血、红肿等症状，应及时就

诊治疗。牙齿缺失也要及时修复，避免连累其余健康牙。
虽然老年人牙痛大部分来源于龋病、牙髓炎、根尖周炎或牙周病，但也可能是心绞痛等心血管疾病的表现。
牙医提醒：有肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等心血管危险因素的患者，特别是老年人出现不明原因的牙痛，应及时到正规医疗机构进行检查，若检查牙齿后没有发现牙体组织的病变，同时还伴有胸部不适，应警惕心源性牙疼。
王涵琦 杨晓燕

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。