



健康达人

# 丁迪蒙：中医养生让我获益多多

文/祝天泽 丁迪蒙是上海大学中文系退休的老教师。自从2016年退下来后一直忙碌碌碌。她对养生保健很重视，每周都要去一次养生馆，用艾灸疏通经络。她说：艾灸是祖国传统医学的瑰宝，对于预防与治疗慢性疾病，延年益寿具有一定作用。我的身体经多年艾灸，获益

多多。  
丁迪蒙原是上海大学中文系教师，从事语言教学四十余年。她写字的功底很深，出版过《趣味硬笔行楷速成》《轻松学好硬笔字》《写一手好字》等书。2000年开始致力于上海话的教学和推广。解放日报曾对她的写字课堂进行过报道。她也曾在上海电视台艺术人文频道做过多次访谈节目。  
丁老师的毛笔字写得相当漂亮，小篆、隶书、楷书都行，早在1985年就加入了上海市书法家协会。“写字时要凝神静气，心无旁骛，全身气血贯通，类似于打一套太极拳，具有很好的保健作用。中国书法家中长寿者不乏其人，就是很好的例子。”

丁迪蒙爱好种花草。当时她买复式房，看中有个30平方米的阳台。搭建了阳光房后，每天早晨去侍弄，看到植物生机勃勃，一片葱绿，心情大好。“阳光房有躺椅可以任思绪飞扬。午后，在这里品茗，休闲，是个好去处。”丁迪蒙还爱好旅游，国内众多名山大川都去过，国外跑了十几个国家。“旅游好，既赏了美景，又放飞了心情，可谓一举两得！”  
她爱好拉手风琴，曾在崇明小学当过音乐老师。而今她偶尔也会拿起手风琴拉上几曲，调剂一下生活。丁迪蒙说：音乐是一种高雅的艺术，也是一种健身活动，能愉悦身心。

在饮食上，丁老师认为，人老了，不能贪吃，要适量。“食之过多对消化系统不好，高脂肪高热量食品摄入过多会引发心脑血管疾病与糖尿病。”她早上吃的是麦片、牛奶、鸡蛋、馒头或面条。中午是米饭，以素菜为主，荤食为辅，少油少盐。晚饭则相对简单，或吃粥，或吃泡饭，清淡为主。

丁老师生活比较有规律。晚上十点便上床，听听音乐、翻阅一下书籍，最迟十点半就关灯睡觉。她没心没肺，倒下去就能睡着。早上一般五点半左右自然醒。起床梳洗，准备吃早饭。午饭后睡上半小时。周而复始，一年四季都是这样。她说：遵守生物钟很重要，直接关系到人的健康与长寿，不能违反。

## 抑郁症一般有5个特征

根据世界卫生组织2012年的调查统计，全球约有3.5亿抑郁症患者，十七个国家进行的一个精神卫生健康调查发现，平均每二十个人中就有一个曾经患过或者是目前患有抑郁症。

人们的工作和生活的压力都在不断的加大，而有些人在这种状态长期的压力之下很容易就患上了抑郁症。您知道抑郁症的表现有哪些吗？

五大症状是抑郁症表现。1.情绪消极、低落、敏感。往往我们会发现，在抑郁症早期的人们很难发现自己还有抑郁情绪，只是单纯的觉得自己孤单，甚至出现情绪低落，因为工作的需要每天上班的时候都强颜欢笑，提不起精神，实际上背后确实很累。

2.记忆力下降，思维变得越来越迟缓。患有抑郁症的人群有时候会出现一些记忆力下降的状况，甚至有时候不记得昨天干了些什么事，慢慢的开始喜欢沉浸在自己的世界里，反应开始迟钝，面对问题也是犹

豫不决，什么事都不想做，无论是工作还是学习都提不起兴趣，以往能完全胜任的工作和学习，现在也感觉无力应对。

3.对自己的评价越来越低。抑郁人群会将所有的错误强加在自己身上，果断地认为自己是一个没有用的人，感觉生活失去了希望，认为自己的存在是毫无价值的，甚至出现轻生的想法，没事的时候嘴里还会念叨“我真没用，一点小事都做不好”，往往这样的人很容易加重自己的抑郁症。

4.身体疲惫不堪，认知能力损害。抑郁患者常常会出现一些身心疲惫的状态，浑身无力，就是觉得自己累，更不喜欢运动，希望更多的时间能躺在床上，待在自己的世界里。

5.活动减少，生理性疾病甚为严重。有时候会明显发现自己的手脚不受自己的控制，活动也慢慢的减少，不愿意动弹，甚至严重的抑郁症患者，会发展为缄默不语，卧床不动的状态，还有的不仅仅是针对心理上的病，对生理也造成了不小的影响。

## 听歌跑步、补偿式运动……居家健身的小心踩“雷”

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨，开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽，为弥补周末缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下，居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式，然而由于大多数人缺乏科学指导，锻炼方式不当，居家健身效果不仅大打折扣，甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议，居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行，不要踩进“雷区”。

目前最常见的误区，就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐，认为这样有助于提高自己的运动节奏，消除运动疲劳感，但其实这

个行为是会给运动者带来安全隐患的。在进行较为激烈的运动时，如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕，会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱，应激反应也会相应降低，运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握，当在家中独自锻炼时，容易出现运动损伤。

除此之外，专家指出，由于居家健身是一个处于封闭状态的活动，业余爱好者在锻炼时切忌过量运动，一场超过自身强度的锻炼，不仅不能达到健身的目的，反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

判断一项运动是否适合自己，

应从几个标准进行考量。首先，一次科学有效的健身，应该是运动完不使生活习惯发生明显改变，而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后，你觉得食欲不振或者胃口大好，觉得精神亢奋或者低迷消沉，那说明这次的运动内容就是不适合自己的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息，那么运动就达到了目的。

其次，造成体重暴增或者暴减的运动，都是不适合自身能力的锻炼项目。

居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力，起居有时，饮食有节，合理科学制定自己的运动计划。

张睿

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。