■ 健康达人⇨⇨

林筱瑾：美的熏陶和感染让人年轻

文/**祝天泽** 林筱瑾，人如其名温文尔雅。大家都叫她小林，实际上她年龄已不小，明年将要退休。

小林总认为自己的年轻态应该归结于时时处处被美好的事物熏陶和感染。

小林早年毕业于同济大学风景园林专业，后来作为一家民营设计公司的CEO，数十年从事室内装饰设计，扮美生活已经融入她的血液。中年后，她更是热爱园艺。林筱瑾特意把家搬至一楼居住。每天清晨她在院子里做完一套广播操，让身体发动、思维也活跃起来后，就在院子里忙碌。院子里种了众多的花草，她为绿植们松土拔草，浇水添肥，这些轻体力活不仅锻炼了身体。更重要的是每天看着葱翠而蓬勃向上的植物，静待花开，小林的心情美好又愉悦。

文学写作也带给她美的享受。在工作之余，她常提笔记录差旅和工作以外的生活心得，并在企业内刊发表。近十年来业余笔耕不辍，作品频频在《新民晚报》夜光杯上发表，出版了《荷年马月》一书，她发挥设计所长，用一帧自己的剪纸作品作为书的封面。并借此加入了浦东新区作家协会。谈起这件事，小林尤为高兴，“这是自己文学生涯的第一步，路途还很长，要不断地加油奋进！”

爱好美的艺术是小林的又一个特质。近年来她迷恋中华古诗词汉语的博大精深，《诗经》、《左传》中的名句常在嘴上琅琅诵读。她还流连于沪上的各种展览，博物馆里展示的千年国宝，不仅给人美的享受，还使她心灵受到很大的震撼。

小林生活很自律，在别人的眼里显得优雅又从容。饮食上每餐吃到七八分饱，坚持每日不低于六七千步适度的行走，平时多喝水、饮茶让身体保持足够水分，周末吃得清淡，让身体减负、维持良好的新陈代谢。日饮两杯牛奶，喜欢户外骑车行走，以步代车强健骨骼。为了增加肺活量，她还报名参加社区声乐班，学会了吹葫芦丝。

小林很容易被美好善良的人事打动和感染。每个月首，居民信箱里总有一份内容丰富的社区报如约而至，这是由社区老支书和几位退休教师、报人带领两名兼职员工创办并运作的，他们牺牲了大量闲暇时间，十几年如一日辛勤耕耘给居民提供了两百多期的月报。小林得悉后也自愿加入了志愿者队伍，每月参与编辑工作。“赠人玫瑰，手留余香”，她感到很欣慰。

为什么深色蔬菜要占全天蔬菜摄入量的一半？

我国膳食指南《中国居民膳食指南(2016)》，建议我们餐餐有蔬菜，保证每天摄入300-500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2。基于其营养价值和健康意义，建议增加蔬菜，特别是深色蔬菜的摄入。

颜色是“植物化学物”丰富与否的指标。在我们摄取的食物中，过去较多被称为非营养素生物活性成分，这类物质虽然不是机体生长发育的必需营养物质，但对维护人体健康、调节生理功能和预防疾病发挥重要的作用。

我们称之为“植物化学物”。植物化学物包括：类胡萝卜素、叶绿素、花青素等。

换言之，为什么要重视黄橙色、绿色、紫红色等深色蔬菜呢？因为颜色是蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现之一。植物化学物又有哪些生物活性呢？

“植物化学物”有哪些作用？

1.明显降低癌症发生危险。蔬菜中富含的植物化学物多有预防人类癌症发生的潜在作用。日常蔬菜摄入量高的人群较摄入量低的人群癌症发生率要低50%左右。新鲜蔬菜沙拉可明显降低癌症发生的危险性，对胃肠道、肺、口腔和喉的上皮肿瘤证据最为充分。

2.抗氧化。癌症和心血管疾病的发病机制与过量反应性氧分子及自由基的存在有关。现已发现多种植物化学物，如类胡萝卜素、叶绿素、花青素等也有明显的抗氧化作用。

3.免疫调节作用。免疫系统主要具有抵御病原体的作用，同时也涉及癌症及心血管疾病病理过程中保护作用。迄今为止，已进行了很多有关类胡萝卜素对免疫系统刺激作用的动物试验研究，其结果均表明类胡萝卜素对免疫功能有调节作用。

植物化学物所具有的其他促进健康的作用还包括调节血压、血糖、血小板和血凝以及抑制炎症等作用。

“植物化学物”存在于哪些蔬菜中呢？比如类胡萝卜素在植物中主要来自黄橙及深绿色蔬菜(如胡萝卜、番茄、叶菜等)；比如多酚类(包括黄酮类)化合物主要存在于各种有色蔬菜植物中等。 **吴向琳**

孩子误服物品后应如何处理？

患儿误服物品产生气道梗阻时，应尽快应用腹部冲击法进行施救：稳定站或跪在患者身后(取决于施救者和患儿的身高)。双臂环抱患者腹部，嘱咐患者身体前倾、低头、张口；一只手握拳，将拳头拇指扁平面放在患者肚脐眼上方，注意远离胸骨下端。另一只手抓住握住的拳头，快速冲击上腹部数下，冲击方向为患者后颈部；重复冲击，直至将异物清除。

需要特别提醒的是，以下误服情况，必须到医院就诊：孩子吞进的是尖锐的异物（如针、铁丝），要立即到医院去处理；孩子吃了金属性异物（如硬币），要到医院做腹部透视，看看异物位于什么部位；异物大于5厘米，或形状特殊（如有角、刺），就很难通过食道或胃肠道,有可能嵌顿在胃肠道的某一部位，而不能从大便排出，必要时要考虑用胃镜或手术方法取出异物；直径大于2.5厘米的较大异物，如大一点的硬币、瓶盖等，或虽体积不大但很尖锐的图钉之类异物，一般很难由胃进入肠道自行排出，应立即就医取出异物；若吞入电池等有毒、有害物品时，应尽早前往有救治能力的医院取出。

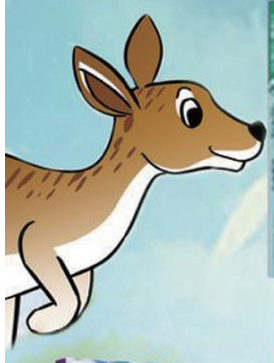
在怀疑或发现孩子有可能或有误食物品后的异样情况，不要惊慌，安抚患儿情绪，立即拨打120急救电话。

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，洁白如雪的遍踞丹顶鹤，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 主管、主办单位：上海市农村经济学会 广告许可证号：3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元