



■ 健康达人□□

奚文渊：我有“三乐”好心态

善，在沪上的书画圈内是出了名的。“我拥有一个好心态，又酷爱书画艺术，每天坚持写写画画，进行脑力劳动和手指、腕臂的肢体运动，自我感觉心宽体健，乐此不疲……”他开门见山地谈了自己对“书画养生”的体验。

在市场经济的大潮中，有些人一旦成了名，就不再愿意下沉到基层为老百姓服务了。但奚文渊与这些人截然相反，他宁愿每次谢绝能挣数万元出场费的商业活动机会，坚持留在他热爱的浦东书画团队，热情为画友们尽义务，无酬劳地为他们授课、作示范。每当逢节过

年，他都要带领团队画友们一起为“南京路上新八连”和浦东南汇、川沙的家乡父老，赠送自创的年画作品和现场为他们题写春联。

奚文渊拥有满口齐全的牙齿，对自己的口腔保健和膳食习惯十分讲究、重视。他始终认为，口腔健康亦是身心健康的重要标志。他坚持饭后用牙线、漱口刷牙；坚持数十年细嚼慢咽的好习性，无论在家里用餐，或亲朋好友聚餐，他往往是最后一位离席者。他从来不吃甜点等精加工的重糖食品和含糖饮料，烟酒不沾，合理膳食每餐七八分饱。

他尤其推崇“三乐”心态：即知足常乐、自得其乐、助人为乐。他常有感触地对周围人说：“多做好事、善事、无私奉献帮助他人，自己的内心会感到无限的欣慰和快乐。若一个人开心了，体内就

会分泌出一种有益自身健康的激素。因此让自己的心灵真正沉静下来，做自己喜欢的、有社会价值的事情，才能获得人生的健康快乐、家庭幸福，自己也会益寿延年”。

三岁以下婴幼儿不宜用“彩妆”

目前，一些包括眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”玩具，在市场上十分热销。国家药监局网站日前发布信息指出，这类产品中，实际上很多是由玩具生产企业生产的仅供玩偶等涂饰用的玩具产品，不作为化妆品管理。儿童将这类玩具误用为化妆品存在一定安全隐患。

化妆品作为健康相关产品，得到国家的严格监管。国家药监局2021年9月出台了《儿童化妆品监督管理规定》，提出比成人用化妆品更为严格的监管要求。生产化妆品，应当取得《化妆品生产许可证》；生产儿童护肤类化妆品，其

生产车间的环境要求应当符合化妆品生产质量管理规范的有关规定。化妆品上市前应当按要求提交产品配方、检验报告、安全评估资料等技术资料，经注册或备案后方可上市销售；儿童化妆品的配方设计应当遵循“安全优先、功效必需、配方极简”的原则，且应当通过安全评估和必要的毒理学试验进行产品安全性评价。

依据国家药监局发布的《化妆品分类规则和分类目录》，3岁以下婴幼儿使用的化妆品，不包括“彩妆”这一类别。因此，如果彩妆化妆品标签宣称3岁以下婴幼儿可用，则属于违法行为。

与成人相比，12岁（含）以下的儿童，特别是3岁以下的婴幼儿，皮肤屏障功能尚未成熟，对外来物质的刺激更敏感，更容易受到损害。按照一般玩具产品标准生产出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品中可能含有不适宜作为化妆品原料使用的物质，包括安全风险相对较高的着色剂等，如果给儿童使用，可能会刺激儿童的皮肤。此外，这类“彩妆玩具”可能存在重金属超标的问题，例如：铅超标。过量铅被吸收后可损害身体多个系统，例如，影响儿童智力发育。

来源：人民网

长期熬夜等于“玩命”

生活节奏的加快，让越来越多的人加入了熬夜这个大团队里面，但是你可能不知道的是，长期熬夜，对身体的伤害非常大。长期熬夜，最直接的后果就是导致睡眠不足，这不仅会影响内分泌系统，还会导致免疫力下降，随着时间的推移，身体就很容易出现异常。

长期熬夜的人，最怕出现五种症状，如果出现，提醒你别“玩命”了。

第一，长期熬夜的人，最怕出现头晕头痛，长期熬夜，睡眠时间不足，对大脑的伤害其实非常大，不仅会导致注意力不集中，记忆力下降，长期熬夜，还很容易导致脑血管硬化、狭窄，随着时间的推移，容易导致脑血管疾病，比如脑出血或脑梗塞的发生。

第二，长期熬夜的人，最怕出现胸痛胸闷，熬夜对于心脏来说也是一种伤害，这是因为熬夜会导致血压升高，熬夜时身体里

的多巴胺、去甲肾上腺素都会分泌增多，这些内分泌激素都具有收缩血管的作用，血压一旦升高，势必要对心脏造成伤害。

第三，长期熬夜的人，最怕出现免疫力下降，免疫力对于人体而言至关重要，拥有良好的免疫力，才能增强体质，预防细菌病毒感染，才能预防癌症的发生，如果免疫力下降，那么发生感染和癌症的风险都会大大升高。

第四，长期熬夜的人，最怕出现腹痛、食欲不振、消瘦，熬夜还会影响消化道的健康，长期熬夜的人，很容易出现消化性溃疡、胃癌等消化道疾病。

第五，长期熬夜的人，出现双下肢血栓的风险也很高，因此当双下肢疼痛、水肿的时候，要高度警惕血栓的危害。

身体是革命的本钱，只有保持良好的生活习惯，才能有效预防疾病的发生。

来源：搜狐号

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
Shensixi
主编

中国动物小说



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……



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……



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……



困兽犹斗的倔强雪豹，舐犊情深的虎爸虎妈，回归荒野的训狼家庭……动物荟萃，名篇集结。



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……



绝处逢生的熊王，重情重义的牧犬，翱翔天空如旋风般的山鹰……



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。

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。