



文/祝天泽 正如她的名字，她爱美，欣赏美，与美同行。退休后的陈美丽一直在上海市一个顶尖的群

健康达人

陈美丽：与健康相伴，与美丽同行

众文艺团体工作，尽管工作十分辛苦，但苦中有乐，苦中有甜，她感到工作着是美丽的，是快乐的。

陈美丽曾长期从事群众文化管理工作，由于爱岗敬业获得上海市和浦东新区三八红旗手、浦东新区优秀共产党员等荣誉称号。退休后她出任上海女人花艺术团团长，在上海歌剧院田田等多位老师的热情指导下，艺术团演艺精湛，展示了海派旗袍文化的优雅与魅力，在上海市、浦东新区以及全国比赛中获奖无数，

曾在央视春晚上海分会场、上海市各界人士春晚、上海国际旅游节等重大节日上亮相，出访过多个国家和地区，为祖国赢得了荣誉。凡看过艺术团演出的观众都用“太漂亮了、太惊艳了”来形容。听到这些赞誉，陈美丽感到由衷的高兴。

陈美丽平时注意身体保养与健身，目前无“三高”现象。每年她都要买年卡去游泳馆游泳，已坚持了多年。在25米长的游泳池里最少游十个来回。平时出外喜欢步行，

少则5000步，多则1万步。她说：生命在于运动。人只有经常动动，气血畅通，抵抗力增强，才能推迟衰老的进程。

在饮食上，陈美丽相信食补。她什么菜都吃一点，不挑食，不忌口。早餐是面包、馒头、泡饭、包子等。午餐与晚餐是“三菜一汤”，有荤有素。平时也吃点粗粮，如山芋、玉米、小米粥等，多年坚持食用蜂蜜增加人体免疫力。

陈美丽整天在外忙于艺术团工

作，家人都非常支持。她有个女儿在海外工作，而今已有了第三代。女儿女婿对父母很孝顺，常来电问寒问暖，作为母亲的陈美丽感到很温馨。

谈到长寿，陈美丽说，她的母亲已104岁，而今健在，思路清晰，能自理。“基因好，先天条件好，并不等于健康长寿，后天的保养仍十分重要，平时坚持运动，保持良好的生活习惯与好的心态，这样才能实现长寿的目标。”

春节期间，如何保护我们的心脏？

春节，是我们中华民族最大的、最隆重的节日，也是心血管病发作最为集中的一个节日。春节即将到来，亲朋好友团聚之余在日常生活中应该注意什么呢？我们应该如何预防呢？

专家为大家提供预防策略：

防寒保暖要做到。寒冷的刺激是心血管疾病发作的一个主要诱发因素。作为老年、体弱的心血管病患者应该尽量减少出门；天气恶劣时，特别是下雪加冷风，应尽量不出门。如果必须出门，应注意保暖。适当的保暖措施要齐备，要用上，例如足够厚实的衣裤、鞋子、帽子、围脖、手套、口罩等。我们发现有些老年患者，为了节约开支而不愿意开、开不足暖气或空调，亲朋好友和子女应当适当规劝，为心血管病患者提供舒适的室内环境。

饮食需节制。春节的一个重要主题就是吃喝欢聚，每家都将自己的拿手饭菜奉献给亲朋，的确美

味，的确热情。不过，过量的、持续几天的美味，甚至少数患者的暴饮暴食，会诱发冠心病、心律失常的发作，会引起血压的波动，会加重心衰等。

所以要尽量做到以下几点：

- 1.饮食清淡，不是提倡素食，而是主张荤素搭配。禁食油腻食品，植物油除外。植物油因主要含不饱和脂肪酸，所以不需要过度限制，多吃还有降血脂作用。
- 2.饮食限盐，配合恰当的饮食，在日常生活中进行自我调节，对加强身体免疫力有更好的效果。自我调节，就是对自己在生活中的行为习惯进行适度调整。
- 3.限制脂肪摄入量，特别是动物性脂肪与胆固醇的摄入。不吃肥猪肉、肥牛羊肉、牛羊油、黄油、奶油、冰激凌及动物内脏等。多吃

含维生素及植物蛋白的食物、瘦肉、鱼类等。

4.动物性蛋白可适当控制，多吃蔬菜水果，蔬果内含有大量的维生素C、纤维素及丰富的钾盐镁盐，可促进脂肪代谢，清除胆固醇的沉积。并保持血管的弹性，防止钙化。

总而言之，心血管病患者应注意适度饮食，尽量减少高油、高脂肪、高盐食物的摄入，吃饭的总量需要控制。

保持戒烟限酒

对于本来不喝酒的患者，不建议饮酒（不论品牌、不论产地）。本来饮酒的患者应注意少饮酒，控制量，不贪杯。抽烟应该严格戒掉，同时也要远离吸烟环境不吸二手烟。对于晚辈、下级、年轻人在您面前抽烟者，应让他们换地方抽，过年也不必忍让、留情面。

防止劳累

节前收拾、备年货、招待亲友、备餐做餐、回老家、探亲访友、居住在不习惯的地方，另外生活作息不规律，跨年熬夜、久坐叙谈、打扑克搓麻将等都会引起劳累。这些都是诱发心脏病发作因素。

心脏病患者的亲属应注意多为患者分担过年期间的家务，合理安排劳务、接待、串门等活动。患者自己也应注意最好按平时的作息规律，多休息，保证睡眠，适当娱乐。

避免情绪激动

过年也要保持平常心。春节期间，亲朋好友们久别重逢，往往容易情绪激动。这些激动可以来自于好的消息，如升职了、挣钱了、添丁了、结婚了等，也可来自于坏的信息，某某去世了、患病了、离婚了、受到处分了、丢东西了等等。

情绪激动也是诱发心血管病患者血压升高，甚至心绞痛、心肌梗死等重要因素。因此，节日期间，心血管病患者更应保持平常心，乐观平和，淡定处事，避免大喜大悲，更不要参与刺激性较高的娱乐活动。

不忘适当锻炼

即使在春节期间也要坚持规律运动。过年时食品往往更加丰盛，若再加上突然停止日常的运动锻炼，摄入的能量就大于消耗的能量，出现正平衡，会造成血脂水平上升和体重增加，也增加心脏负担。



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。