

健康达人



文/李桃根 年逾花甲的张越是浦东新区惠南镇文化艺术中心和东城书画院的“台柱子”。她坚持参加群众性文化、艺术活动,使她生活充

张越:坚持“群文”活动 永驻健康“青春”

盈愉悦、精神抖擞、永葆青春活力,丝毫不看出她已是个花甲老人。张越出身在上海虹口一个职员家庭,后随父亲工作调动到南汇。凭借她低调做人、高效做事的作风,曾多次获得过市、区的先进工作者和工会积极分子等。她从小就喜歌善舞,颇有灵气;青年时书法、绘画就很有造诣。在上幼儿园时,由她领舞的舞蹈《草原英雄小姐妹》,曾代表当时的南汇县,应邀参加上海市表演获过奖。退休后她更是如鱼得水,把更多的时间和精力投入到辖区的“群文”活动中去,并把个人的特长和爱好,提升到自身别开生面的“文艺”养生保健的理念中去。她把自己擅长的歌舞、书画、形体走

秀等艺术发挥得有模有样,经常随团队深入到社区、乡镇、学校、养老院、工矿等基层演出,并积极参与市、区的各类书画、歌舞赛事,深受老百姓的欢迎和好评。她对早餐十分讲究,每天必食一碗自制的“四果蔬营养羹”(即苹果、西红柿、香蕉、胡萝卜各一,用料理机打成糊状),能调节肠胃功能,增强免疫力和记忆力,防止便秘、清火明目等。她深有感触说:歌舞和书画是相通的“动”与“静”的文艺活动,是集文化艺术、娱乐休闲为一体的有氧运动。每次演出好后自己就像打了一套太极拳的效果,对提高肺活量和体能活力大有益处。书画更是融体力与脑力于一身的阴阳平

衡的高雅活动,手中握笔不仅要用力道,还要丹田运气,结合手、腕、臂的运动,可谓是“静中有动、外静内动,心息相依、内气充盈”,因而可以舒筋活血、养心怡神。总之,动静兼顾、动静结合是保健、养生的重要理据。动以修身、静以养心,两者缺一不可,对中老年人来说,关键在于自己适度把握、长期坚持方能奏效。同时还应保持良好的心理素养,对社会上的人和事,切勿斤斤计较、无谓的攀比;要做到不重名利、宠辱不惊、超然物外。否则,必定会让自己费尽心思、伤透神气和徒生怨气、闲气,对自己身心健康和安宁生活都是有

教你一招

戒烟

别单靠毅力“干戒”

吸烟作为一种尼古丁依赖疾病,已被世界卫生组织列为一种专门的疾病了,因此从某种程度说,戒烟就等于治病,不过仅凭意志力“干戒”复吸率很高。“以往烟民的戒烟经历告诉我们,单靠个人毅力‘干戒’成功率不足5%。老烟民可能需要尼古丁的替代品或者戒烟药物,帮助他们度过戒烟早期的戒断症状。因此老烟民要在戒烟门诊的医生指导下科学有效的戒烟。”中日医院烟草病学及戒烟中心肖丹教授表示,尼古丁替代药物主要是通过向人体提供尼古丁,达到代替或部分代替从烟草中获得的尼古丁,不仅可以减轻戒烟过程中的尼古丁戒断症状,还能避免受到烟雾中有害物质的直接伤害,慢慢减少对尼古丁的渴求,实现戒烟。专家表示,烟龄在二三十年以上的老烟民,在戒烟初期,身体的确可能会出现一些不适症状,这是戒烟后出现的“戒断症状”,对健康影响不大。至于“戒烟反伤身”的确没有科学依据。此外,如果一个老烟民没有任何原因就突然不想吸烟了,身体对吸烟产生了抗拒和厌恶,这要引起高度警惕,很可能是肺癌或某种疾病的信号。

健时

饮食养生

香葱清香去腥功效大

香葱是我们再熟悉不过的调味料了,其味清香,口感微辣,在料理中主要用于去腥调味。然而在使用香葱的过程中,大部分人往往只选用葱绿部分,葱白和葱须部分直接丢掉,非常可惜。葱叶:促进食欲葱叶中的维生素C、胡萝卜素、叶绿素、镁的含量都明显高于葱白和葱须部分。可以把它看作是一种调味品,也可以把它当成绿叶蔬菜。把葱叶放在食物中不仅可以增香提味添色,还可以促进消化液的分泌,也就是说可以帮助消化,起到增进食欲的作用。此外由于绿色的葱叶中含有丰富的叶绿素,而叶绿

素有一定的解毒消肿的作用。葱白:缓解感冒、杀菌葱白,其含有挥发油、葱蒜辣素、烯丙基硫醚等成分,其气味辛辣。有研究表明,葱白有发汗解热的功效,对预防感冒都有一定作用,其中含有的挥发油,主要成分是蒜辣素,这是一种含硫的化合物,切一段葱白放在鼻下,可以缓解因鼻塞造成的不适感。此外,葱白含有挥发油,具有较强的杀菌作用。葱须:营养之根在烹调时总被丢弃的葱须,却富含多酚、蛋白质和多糖类物质且含有大蒜素,其自由基清除能力、抗氧化能力等方面都稳居葱白、葱叶

和葱须这三部位之首。另外,葱须含有丰富的植物固醇,这个植物固醇可以降低血液中的胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,对心脑血管起到一定保护作用。葱须可以救命吗?最近看到一则新闻,有位阿姨通过每天喝一点拿葱须泡的红酒,将困扰自己多年的高血压给降了下来,病痛的折磨减轻了,阿姨当然觉得葱须救了她一命。那葱须究竟为什么能降低血压呢?有实验表明,葱须经过酒精浸泡后,释放出较多蛋白质、多酚类和多糖类营养物质,抗氧化能力更好。另外,葱须富含植物固醇而红

酒中含有单宁、葡萄多酚、白藜芦醇和花青素等物质,这些物质对血管的软化、促进血液循环,保护我们的心脑血管都有一定的好处。而且红酒,特别是干红本身就有一定的保健功效,它里面含有一些芦丁、白藜芦醇和花青素,对我们血管的软化、保护也都有一定的好处。两个效果一叠加,自然有可能起到一定的降压功效。但需注意的是葱须和红酒在一起,你可以用来保健,如果想着治疗多年的高血压等疾病还是比较困难的!切记!食疗只能作为一种辅助方式,针对高血压、心脏病等疾病,还是需要及时就医,听从医生的意见,食品终究不能代替药品。刘少伟

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。

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。

《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.....