

健康达人



马蒋荣：一天打四套太极拳

文/祝天泽 在上海各种大小媒体上经常可以看到马蒋荣的名字，退休10多年，他已发表700多篇文章，被称为“写作上的快枪手”，令一些老新闻工作者也颇为赞叹。

退休前，马蒋荣曾在吴泾化工厂工作，由于工作勤奋踏实，多次获得先进个人称号。他如今很重视体育锻炼，每天要做一套八段锦，打四套太极拳(24式简化太极拳、42式竞赛套路太极拳、32式太极拳、45式太极拳)，行走3.5公里。他还喜欢游泳，年轻时游过长江，泗渡过淀山湖，几十次横渡过黄浦江。最近十年来他

坚持每周一次去游泳池游泳，能不停歇50分钟蛙泳850米。马蒋荣说：“游泳是一项全身运动，对提高人的体质特别有帮助，我乐此不疲。”

他的养生经是“八慢”——吃饭慢，走路慢，喝水慢，骑车慢，下床慢，弯腰慢，爬格子慢，游泳慢。“吃饭慢便于消化，如果狼吞虎咽，食物未消化就被排泄掉，等于白吃。年岁大了，走路一定要慢，急匆匆走路，往往会摔跤，每年上海因摔跤摔伤老人数以千计，有的致残有的致死，老人跌不起啊！”

马蒋荣2005年开始担任过10年徐汇法院人民陪审员，现在是上海市人民检察院人民监督员，由于工作兢兢业业，主持公道正义，多次被评为先进。由中央党史出版社出版的《抹不去的回忆》一书收录了他写的《一个“老三届”接受普法教育之路》的文章。

他还爱好收藏邮票与生活老物件，还把自己收藏的感想发表在新民晚报上。他的两件收藏品被上海历史博物馆和上海纺织博物馆所收藏。“收藏让人开阔眼界，增加知识，令人心旷神怡。”

饮食养生

牛奶并非 每人都适合喝

牛奶是最大众化也是最常见的营养饮品之一，更是千家万户早餐的常见选择。对很多人来说，早餐喝杯牛奶再吃个鸡蛋已经成为了一种习惯，但其实牛奶也并非人人都适合喝，更不是什么时候都能喝。总的来说，喝牛奶有这些禁忌：

1.吃药的时候不宜喝牛奶，特别是肺结核病人，牛奶中的乳糖能阻碍抗结核药的吸收，影响药效发挥。故服药与喝牛奶，应间隔2小时以上。

2.肠胃不好的人不宜喝牛奶。一些人乳糖不耐受，一喝牛奶就拉肚子，这样自然不适合喝牛奶。此外，腹泻病人肠道功能较弱，这时候还喝牛奶可能会加重病情。而牛奶是产气的食物，因此腹胀的时候也不宜喝牛奶。

3.高血压患者喝牛奶时要有选择。从牛奶的营养价值来说，高血压患者喝牛奶对稳定血压有帮助。然而，由于高血压患者常伴有动脉硬化，而普通牛奶中所含的脂类可能会加重动脉硬化，甚至使血压升高，因此，高血压患者应选择脱脂牛奶而非全脂牛奶。

嘉医

教你一招

做到七点跑步不伤膝

“跑步伤膝，登山损膝”，平时不喜欢运动的人，常将此话作为偷懒的借口。但美国运动医学学会《ACSM运动测试与运动处方指南》指出，运动可以减轻关节炎的痛感、维持受累关节周围的肌肉力量、减轻关节僵硬程度、预防功能减退、改善心理健康和生活方式。只要记住以下这七“点”，跑步不但不伤膝，还能壮膝：

跑慢点。运动越费力，强度越大，对关节的压力就越大。因此，要想既运动又不伤关节，就要选择适当的运动强度。具体以跑步时自感轻松或稍费力为适当。如果跑步时能较从容地和别人聊天或接电话，而不是上气不接下气，这个运动强度就适合且安全，对关节冲击不大。

跑短点。运动时间和距离都不宜过长，时间一般在半小时到一个小时左右为宜。强度和距离或强度和距离组合起来可反映运动量，具体要看运动前确定什么目标。如果想轻松或稍费力地跑10公里，那多长时间跑完要看个人状态和基础。总之，运动后应觉得有点累，但如果跑完都不想吃饭了，下次就要减量。

跑低点。低是指跑步时脚底离地的高度，就是说跑姿要正确，小步幅高步频。脚底离地越近，对关节冲击越小，“咣当咣当”的高抬腿大步跑一定伤关节。

跑少点。没必要天天跑步，每周3~5次足够。不跑步的时候可以力量训练或拉伸运动。

热身整理认真点。为护好关



节，运动前的热身要充分且认真，不可“跑瘾”上来匆匆开跑。热身时的拉伸要适度，过度可能造成损伤。跑完了做好整理运动，让身体慢慢凉下来再拉伸，拉伸时间要长一点，各关节充分伸展，但要以不痛为原则。

瘦一点。膝关节承担着全身大部分的重量，人越胖，它受的压力越大。肥胖者即使不运动，膝关节压力也不小。所以，要护关节，必须减肥。注意三餐控制饮食，每餐有点

饱感即止，晚餐吃半饱即可。

呵护多一点。车要保养，身体各部件也如此，不运动时要保养膝关节。选一双能够缓冲震动、增加稳定性的跑鞋，专门针对膝关节做些强化训练，如靠墙蹲。不管是什么运动，都要避免骤起骤停、高冲击性的动作。只有在平时和运动时都树立保护关节的意识，并掌握科学运动、适量运动的方法，关节损伤才会远离。

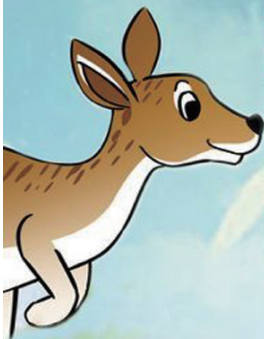
韩铁光

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。



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，回归荒野的驯狼家庭……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……

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。