

健康达人

黄群菊：舞出美丽，舞出健康



文/祝天泽 在浦东新区曹路镇休女工黄群菊爱舞蹈是出了名的。她从20岁开始学习跳舞，中间从未中断过，而今57岁的她还在跳。她考取了体育舞蹈裁判资格证书和全国注册艺术教师资格证书，成为曹路镇专业的舞蹈老师。她教小朋友跳拉丁舞，在老年大学里教老人们跳交谊舞，乐此而不疲。她说：“跳舞给我人生带来了快乐，不仅舞出了美丽也舞出了健康。”

黄群菊是曹路镇人，中学毕业

后回乡，后顶替父亲进厂当了一名工人。退休后她专心致志于跳舞健身。她喜爱小动物，以前养过博美狗和西施狗。后来她又养了一条长毛狗。遛狗、给狗剪毛、洗澡、训练狗做各种动作，她都亲力亲为。“在养狗过程中不仅锻炼了我的身体，也培育了我温和的性格。”她还爱好旅游，与小姐妹们去过很多地方。她说：“旅游最开心，观赏优美的风景，品尝各地美食，走累了晚上呼呼大睡，心情大好。”

黄群菊家在农村，她家有一块

自由地，种了青菜、萝卜、大白菜、卷心菜、花菜、毛豆、蚕豆等十多种蔬菜。春秋秋收，一年四季忙忙碌碌，既锻炼了筋骨，又喜获丰收，一举两得。

黄女士在饮食上的准则是：早饭吃得饱，午饭吃得好，晚饭基本不吃，吃点小菜。谈到为何如此节俭？黄女士说：“节俭可瘦身，也可增寿。人吃得太多会发胖，不利于跳舞。体内营养过剩，垃圾排不出去，增加人生的负担，也会减寿。”节俭是长寿的一种好方法！

教你一招

学会4招，告别宫寒

日常保暖

爱美是女人的天性，但我们不能因为爱美而丢失健康。做好日常的保暖工作是调理宫寒最基本的要求，因此我们平时要注意穿适当的衣服，不能为了美丽而在寒冷天穿上超短裤、超短裙等。在开着空调的室内，要注意用薄毯盖住肚子，给子宫保暖，以免小腹受凉。

运动调理

“宅”是许多现代女性的生活方式，但过于“宅”却会对女性身体造成不利影响。摆脱宫寒，女孩子们就需要多参加体育锻炼，以促进血液的循环，让身体暖起来。由于多去外面晒太阳有助于吸纳自然界中的阳气，提高免疫力，改善身体素质，因此女孩子们摆脱宫寒就必须戒除“懒宅”的坏习惯，多外出多运动。

饮食调理

中医认为，女性体质属阴，故不可贪凉，在饮食上更应特别注意。调理宫寒，女性朋友最好别吃生冷的食物，如冷饮、冰茶等，以免生冷食物进入体内会消耗阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。

睡眠调理

充足的睡眠有助于消除疲劳，回复人体精力，促进新陈代谢，还能够帮助女性朋友们调理宫寒。因此，“宫寒女”一定不能熬夜，每天都应该及早入睡。

新宣

生活保健

生活中常遇到眼睛浮肿、咽喉肿痛等“肿”的情况，通过中医消肿办法多。

晨起眼肿

不少人都有早上起来容易眼睛肿的情况，中医认为提示着身体阳气不足、脾胃虚弱。

对于此类人群，可以选择一些健脾祛湿、温养阳气的药食同源中药调理，例如茯苓、陈皮、砂仁等，单独或搭配使用，每次各取5克，煮汤或水煎饮用。特别是伴有胃口不好、大便粘马桶、眼皮沉重、眼屎较多的人群，一周可煲汤2~3次。此外，也可以通过脸部刮痧的方式刺激经络、消除水肿、提升气色。

推荐五条刮痧路线，一是从眉心向头顶刮痧，二是从太阳穴向外上侧刮痧，三是沿下颌骨向上刮痧，四是从发际线向头后（正中线及两

中医消肿办法多

侧）刮痧，五是从颈后风池穴及两侧向下刮痧。

操作前清洁皮肤，涂抹油类（勿干刮），力度轻柔，刮痧后把油清洁干净，正常护肤即可。日常生活中，晨起眼肿可用冷毛巾敷眼，帮助消除水肿、提神醒脑，也可提前将不锈钢勺子冷藏，晨起取出（可隔纸巾、毛巾等）冷敷眼周；睡前用热毛巾敷眼周，既能促进局部气血循环，又能助眠。

关节热肿

有类风湿关节炎的人群，早期会有关节红、肿、热、痛及功能障碍等表现，不妨试试二草二皮汤。

在医生指导下选取“二草”伸筋草、透骨草“二皮”、五加皮、海桐皮各60克，用纱布包裹后放入锅中，加水2.5~5升，大火煮沸后改中火煎煮15~20分钟，离火后趁热熏蒸关节，并用两条毛巾浸入药汁交替热

敷，待温度适宜时直接浸泡四肢关节，能够起到祛风除湿、消肿止痛的功效，适合肘膝及以下关节疼痛、肿胀、屈伸不利、功能障碍等情况。

每日熏洗1~2次，每次30~60分钟，两周为一个疗程，治疗后尽快擦干皮肤，避免受寒。每剂药汁变凉后可加热再用，夏季可连用1~2天、春秋2~3天、冬季3~5天。

若肿胀明显、肢体沉困，可加萆薢、防己；红肿热痛较重，可加大黄、芒硝、栀子各30~60克；关节肿胀僵直，可加白芥子、半夏各30~60克；患处刺痛，肤色紫暗，可加紫苏、丹参、生乳香、生没药各30~60克等。

皮肤易过敏、有开放性创口、严重心脑血管疾病、精神疾患等人群不宜使用此法。

咽喉肿痛

夏季雨水增多，空气潮湿，天气

忽冷忽热，容易出现咽喉肿痛、感冒等不适，可以选择牛蒡子来调理。

牛蒡子味辛、性凉，善于疏散上焦风热、清利头目、解毒利咽。如果有咽喉红肿疼痛、头胀痛、咳嗽痰黄、鼻塞涕、口喜饮等风热感冒表现，常可搭配薄荷、金银花、连翘、荆芥、桔梗等使用，如经典名方银翘散；若牛蒡子搭配桔梗、前胡、荆芥、甘草等使用，可以宣肺化痰止咳，改善风热咳嗽、痰多不畅等病症。

若有咽喉肿痛、咳嗽、食欲不佳、便秘等肺胃热盛病症，可取牛蒡根30克加水研磨，过滤取汁备用；取粳米50克煮粥，临熟时兑入牛蒡根汁即可，能够宣肺清热、利咽散结。

对于咽喉热肿、干咳少痰或无痰、口干口渴、体虚乏力等阴虚病症，可取猪瘦肉250克洗净切块下锅，加水烧沸，加葱段、食盐调味，肉熟时放入牛蒡根500克（洗净切片）炖至入味即可，有助祛风消肿、滋阴润燥。

（据《健康时报》）

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。

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……动物荟集，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……