

健康达人



文/祝天泽 他叫董葆萝,今年已91岁高龄,是位独居的老人。他精神矍铄,思维清晰,生活自理,家务活都自己干。有时还能骑着自行车上街买菜购物。像这样好的体魄,在城市90岁以上的老人中,实为罕见。

坚持锻炼是老人一条重要的养生之道。每天早上,他都要到阳台

董葆萝:91岁还能骑车上街购物

上,呼吸新鲜的空气,做做自编的健身操,活络活络身子。他作息很有规律,做到劳逸结合,一张一弛,晚上不熬夜。老人爱做家务,洗衣做饭,擦洗灶台,揩拭门窗,收拾房间,整理物件,打扫卫生,样样都自己来,不请保姆。老人说,经常运动使我血脉通畅,提高了免疫力和身体素质。他一年四季不感冒,也不患大病住院。遇到小毛小病不吃药,注意休息,多喝点水就好了。

注意饮食平衡,也是老人的另一条养生之道。老人说,今天我们已告别了那个买什么都要凭票证的年代,现在菜场、超市里鸡鸭鱼肉,水产海鲜,时令蔬菜琳琅满目,极为丰富。老百姓身上的钱包鼓鼓的,想买啥就买啥。但有些人为了尽享口福,饮食过度,得了“四高”(高血压、高血糖、高血脂、高尿酸),这是

需要警惕与防范的。老人78岁时,一天早上醒来,脚背红肿,脚趾疼得下不了床。去医院一查,原来是饮食不当,喝啤酒过度,尿酸超高而引发了痛风。于是他“管住嘴,迈开腿”,平时饮食注意荤素搭配,粗细结合,讲究清淡,烹饪时少盐,少油,少糖。

董葆萝是上海人,大学考到浙江省,是一位中学语文高级老师,从教38年。曾被评为杭州市级先进工作者,参加过全国职工工业余中学语文教材的编写工作,还是浙江省作家协会的第一批会员。因儿子的家在上海,所以常来沪居住。

老人在家中订了五六份报刊。他喜欢剪报,把一些文笔优美的散文、伟人故事、名人传记、人生哲理等文章剪下来收藏。每次卖旧报纸前,他总还要把报纸重新翻阅一遍,

看看有没有漏剪的好文章。剪报与阅读不仅开阔了他的眼界,增长了他的知识,还提高了他的写作水平。2019年,为了迎接新中国成立70周年,他出版了一本散文集《漫说“花”》,收录了他在报刊上发表的散文40多篇。当他拿到油墨飘香的书稿时,他心里比吃了蜜还甜。

老人爱看电视。国内外新闻、音乐舞蹈、体育竞赛、人文科学、医药卫生等各档节目都一一浏览,他说:我的退休生活充实而丰富,不孤独。

老人喜欢栽花养草。每年春回大地,他总要亲手种植几盆牵牛花。看到牵牛花的藤蔓沿着固定在花架与雨棚间的绳索,往上缠绕攀爬,长出碧绿苍翠的枝叶,盛开出艳丽的花朵时,犹感窗前挂起了一张缀满花卉的绿色窗帘,真是美极了,赏心悦目。

饮食养生

菠萝的营养价值与食用功效

药用价值

菠萝皮中富含菠萝酶,有丰富的药用价值,据国外专家20多年实验,长期食用菠萝皮,心脑血管,糖尿病发病率显著降低,并有一定的抗癌效果。

菠萝味甘、微酸,性微寒,有清热解暑、生津止渴、利小便的功效,可用于伤暑、身热烦渴、腹中痞闷、消化不良、小便不利、头昏眼花等症。而且在果汁中,还含有一种跟胃液相类似的酵素,可以分解蛋白,帮助消化。美味的菠萝,这种水果不仅可以减肥,而且对身体健康有着不同的功效。

减肥

菠萝几乎含有所有人体所需的维生素16种天然矿物质,并能有效帮助消化吸收。菠萝减肥的秘密在于它丰富的果汁,能有效地酸解脂肪,可以每天有效地在食物中搭配食用菠萝或饮用菠萝汁,但是切忌过量或食用未经处理的生菠萝:第一容易降低味觉,刺激口腔黏膜;第二,容易导致生成菠萝蛋白酶,对这种蛋白酶过敏的人,会出现皮肤发痒等症状。

避免这种情况发生的方法很简单:菠萝去皮后,切片或块状,放置淡盐水中浸泡半小时,然后用凉开水冲洗去咸味,即可放心大胆地享受菠萝的新鲜美味。

生活保健

少量喝酒,也可能带来这些危害

吃饭喝酒对于很多人来说似乎是不可少的,他们认为喝酒不仅可以放松心情,同时在聚会的时候也可以调节气氛。很多人知道如果喝酒过量的话,对于身体是有一定危害的。那么下面就给大家介绍一下,即使少量饮酒,对于身体也是有可能造成一定危害的。

导致肥胖。在很多商业推广的啤酒当中含有少量的营养物质,但却有着较多的卡路里。对于很多正在减肥的人群来说,啤酒实在是不适合多喝。因为啤酒的酒精会在体内

内转化为乙酸,乙酸就会变成多余的能量或者是脂肪存储在我们的臀部或者是腹部。

出现脱水的情况。很多人在夏天的时候感觉到非常的炎热,就想来一杯冰啤酒。确实给你带来了快感,但是却阻止了我们体内激素的释放。你会感觉到当你喝了几杯啤酒之后,就会感觉强烈的排尿感。因为过量的排尿以及汗水的排出,很可能就会导致我们在夏天的时候出现脱水的情况。

影响血糖水平。其实喝酒的过

程当中,实际上在影响着我们身体的血糖水平。因为,我们的肝脏需要把储存在体内的糖原转化为葡萄糖,并且将它释放在血液当中,如果酒精进入了这一个过程当中,就会影响到正常的运作。酒精会让我们产生强烈的饥饿感,让我们想要吃更多的东西,所以其实啤酒也是增加体重的罪魁祸首之一。

升高血压。根据调查发现,如果每天都喝上几杯啤酒,那么很有可能就会导致血压水平的升高。

可能会出现啤酒肚。我们会看

到街上很多中年的男性朋友们早早地出现了啤酒肚这样的情况。这样子的情况不仅影响了穿衣的搭配,同时也给身体带来了一系列的危害。每天喝啤酒会给我们带来啤酒肚,而且啤酒肚又非常的顽固,想要减掉非常的困难。

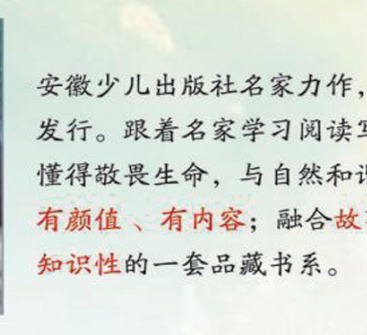
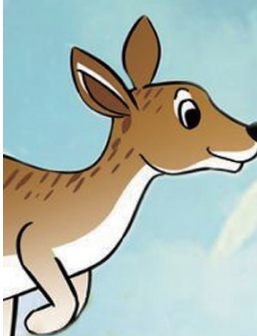
可能中毒。其实所有的酒精类都有可能中毒的情况。因为有些人本来就是易过敏易中毒的体质。如果过量的去饮用,酒精可能会影响到神经或者是运动的机能,就会出现中毒的意外。

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。