



健康达人

李玉昆：做绿色旅游健康达人

受父母和姐姐们的过度宠溺和呵护，养成了她偏执强势、倔强任性的秉性。

上世纪末，正值我国旅游业复兴之际，她就“独闯江湖”，只身来到广西，涉世未深的她与当地人合资数十万，买了辆豪华旅游大巴，干起了旅游行当……在广西的十多年里，让她学到了不少丰富的导游、人文地理、行程编制、计划调度等知识和技能，更让她积累了融入复杂社会，从“和光同尘”中悟出了旅游特殊行业中工作、生活智慧的真谛。

十年前，她毅然离开了广西，来到向往已久的大上海，凭借她的才能和资质，在静安区汉中路上的某国际旅行社当了旅游部总监和资深高级编制师。2018年初春，为开拓城乡旅游业的发展，她欣然来到浦东南汇，在通过相关部门审核批复

后，她组建了“上海坤盛国旅社”，并亲任总经理。

在经营旅游行业的实践过程中，她时常会碰到个素质低下，为了一己私利和鸡毛蒜皮的琐事，而斤斤计较，纠缠不休，甚至有无事生非、无理取闹者……让她时常徒生闷气、忧愁烦恼、精神萎靡不振。但如今她彻底一改昔日的任性、急躁、冲动的脾气，泰然处之、不厌其烦、耐心疏导、以理服人，摆事实讲道理，用真诚亲善的言行，以心换心去化干戈为玉帛。

她认为，人海茫茫，各人有各自的品德素养、风格气度、性格习性等。在现实生活中无论男女老少，忧愁、烦恼可谓人之常情，如果一味沉湎于忧伤、忧虑中，则有害于人的身心健康和精神状态。深谙“人无远虑，必有近忧。即“沉忧损性灵”

的人生哲理。

她坦率、自信地说：我很喜欢读古典的养生经典书籍，其中有句成语“和光同尘”，让我感悟到自己健康智慧的魅力。在旅游市场竞争激烈的当下，难免与人打交道时会发生磕碰、摩擦或纠结等。如今我之所以能够以“新上海人”的新格局、强健的体魄和饱满精神状态，成功的落户、扎根于“魔都”的旅游圈里，坚守时刻保持警醒头脑，经得起各种诱惑的考验，颇有气度地学会宽容、包容他人。诚如斯，社会人际关系才会变得更加和谐、美好，且不会为“得与失”，或“名与利”所困扰，自然就能远离一切困惑烦恼！人也就品质高尚、心神气爽、轻松洒脱、身心愉悦健康，以达到“身心合一”最佳效应。这抑或就是最适合我的最好、最有效的健康养生之宝吧。

生活保健

如何防治妊娠纹？

妊娠纹是萎缩纹的一种。萎缩纹是人体在怀孕、健身、体重骤增过程当中产生的皮肤纤维断裂现象，呈红色、白色或紫色条纹。它还包括肥胖纹、运动裂纹。运动幅度较大的身体部位，除腹部外，还有股内外侧、膝盖、臀部、腰骶等部位。

鸡蛋清甘寒，能清热解毒，自古以来就经常外用，可以促进组织生长、伤口愈合，因此对于消除或者减轻产后妊娠纹，也具有良好功效。

具体操作如下：腹部洗净后10分钟，把蛋清敷在肚子上，10分钟左右擦掉，这样可以使皮肤吸收更好一些。还可以同时加入一些橄榄油，其中的维生素E对促进皮肤胶原纤维的再生有好处，维生素A、C对防皱也有一定的作用。

腹部敷好鸡蛋清后，还可以用纯棉的白条布裹在腰腹部，白天裹好，晚上睡觉时放开，第二天更换，因为蛋清有收紧皮肤的作用，这样不仅有助于产后妊娠纹的消失，还有助于体形的恢复。

妊娠纹一旦产生，要想完全消除是比较困难的，所以预防很重要。如避免孕期体重增长过快，造成皮肤过度拉紧，而使皮下纤维断裂。还要在孕前加强锻炼，以增加皮肤弹性。同时，孕期应多吃水果和蔬菜，以补充足量的维生素。

美天

生活保健

气到胃疼，粥茶缓解

胃疼很常见。谈到胃疼的原因，大家都会马上想到肚子饿、吃撑了、着凉等。但不少人一旦生气，就会气到胃疼。这是怎么回事？

大脑和胃肠存在你来我往的“情绪通道”，学术上称为脑—肠轴，就是胃肠道有一个独自的神经结构，与神经系统紧密连接，可以接收大脑的信号，并把自身的信号反馈给大脑。因此，胃肠道是最容易受情绪影响的器官，被形象称作“人体第二大脑”。于是，当我们生气

时，情绪信息就会通过“脑—肠轴”传输到胃肠，影响胃肠蠕动和分泌，致胃肠道肌肉过度紧张而发生痉挛、胃酸的分泌过多刺激胃黏膜，导致出现胃胀、胃痛等不适。

传统医学很早就认识到气不顺会引发胃疼。中医认为，脾升胃降，是人气机升降的枢纽。愤怒、生气时，人体的气不顺畅，进而侵犯脾胃，导致脾气不能升、胃气不能降，脾胃消化紊乱，于是胃痛胃胀、食欲减退、反胃呕吐、嗝气（打嗝）泛酸这些胃病不

适就都来了。若长期处于生气、紧张的情绪下，心肝脾肺肾五脏的功能都会失调，可能出现头晕目眩、神疲乏力、注意力记忆力下降；胀痛腹满；腹泻便秘，还会引起失眠、消瘦、焦虑、月经不调等全身性的亚健康状态。

生活中不如意十有八九，遇到“气到胃疼”的情况，该如何缓解？推荐一药粥二花茶三穴位按摩。

山药小米粥。情绪不佳、胃肠不适、食欲不振时，不妨尝试熬山药小米粥喝，山药健脾小米益胃。具

体做法是，山药洗净，去皮切块，小米加水，浸泡半小时，武火煮沸，山药加入，文火再熬半小时即可，可适当加入枸杞、小葱、姜丝调味。

二花茶。茶饮也是易行有效的。推荐二花茶理气护胃，做法很简单，以合欢花与三七花1:1配，开水冲泡。

三穴位按摩。还可以试试穴位按摩，理气护胃。天枢穴、足三里、中脘穴都是缓解胃疼的主要穴位，取仰卧位姿势，用手掌顺时针和逆时针交替按摩腹部，按摩力度可以由轻到重，以产生热感为佳，每个穴位约按揉1分钟，以上操作可以重复。

（据《生命时报》）

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……

地址：仙霞西路779号3号楼 电话：52161710 传真：52161711 邮编：200335 Email:dfcxbgg@dfcxb.com 主管、主办单位：上海市农村经济学会 广告许可证号：3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元