



健康达人

李科展：“体育宫元老”健康至上“五关注”

李科展说：“我在健康上主要是‘五关注’。”

关注科学调节。李科展说：人不能一个劲地忙碌，一直处于超负荷状态，这样是要出问题的，一定要懂得科学调节。做到有劳有逸，一张一弛。七八十岁时，他每天喜欢到附近或公园走走，外出很少乘公交车，午后总是睡上一觉。有时与朋友一起外出旅游，回来后身体感到很累，他索性在家休息几天，或绘画，或集邮，或看看电视节目，把紧张的神经松弛下来。

关注体检。体检是发现疾病的重要手段。李科展每年都要进行一

次体检，报告出来后会认真真读一遍，特别是对医生的提醒与警示尤为重视。比如他查出高血压病后，遵医嘱一年四季服药不中断，平时少食咸味的食品，适当进行锻炼。目前他对血压控制得较好。

关注健康知识的学习。无知往往与疾病相连，只有健康知识懂得越多，注意防范，才能少生病不生病。平时报纸上的健康文章李科展总要看一遍，电视台的“名医话养生”是他较爱看的节目，有时还会利用看病的机会，向医生讨教有关疾病的知识。通过多方面学习，他掌握了各种慢性病发病机制与防范方

法。

关注一句话——吃得下，睡得着，拉得出。李老说：“人体是个新陈代谢的循环系统，只要吃、睡、拉某个方面发生问题，就要引起重视，就要去医院看医生。这些年来，我吃睡拉都很正常，因此身体总体上不错。”

关注人际关系。李科展是市体育宫创始人之一。那个年代上上下下的人都认识他。李科展工作负责，待人热情，乐于助人，在宫里人缘好，有口皆碑。李科展认为，人际关系处理好了，也是养生，心情愉悦，必然会促进健康。

饮食养生

女人补气血 可喝“四物汤”

美容养颜，最重要的还是要内在调理，美容四物汤，中医补血、养血的经典药方，四物汤的方中组成多为温补的行血药，有助于气血顺畅，缓解手脚冰冷，并使脸色红润及肌肤光滑，减缓生理机能老化。如果喝不惯中药味，可加入红枣、枸杞和冰糖，或者加鸡、排骨或鲫鱼。

具体做法是：1.排骨洗净斩块，焯水捞起；2.将当归、熟地、川芎、白芍各药洗净；3.煮沸瓦煲里的清水，放入所有材料，武火煮沸，转文火煲一个小时，下盐调味即可食用。

中医师认为，最好在例假结束后喝，取常规用量连续喝一周，即能达到补血补气的效果。如果天天服用，会造成经血过多、呼吸急促、甚至脸色苍白，所以一般不建议把“四物汤”当成日用补品。女性使用前务必询问正规中医师。最后，中医师提醒，中医讲究辨证施治，自行在网上购买药材，自己一定要有正确判断病症的能力。

选在月经结束后再喝来调养身体比较好，因为这时候喝四物汤起到的疗效才比较明显，如果是阴虚内热体质的女性朋友最好还是不要喝四物汤。

香米

生活保健

运动前后如何补水好？

人体组织所含的水分大约占60%左右。其中细胞内液40%，细胞外液中的血浆和组织间隙液各占5%和15%。体内各种代谢活动所以能正常进行，在很大程度上取决于水的比例是否恒定。水可以调节体温，保持体重，运送营养，代谢废物，促进体内的生理生化反应。

在长距离或长时间运动中，身体大量出汗，如果不及时补充适当水分，就会大量消耗体液，破坏身体的内环境平衡，进而因细胞内渗透压的严重失调而造成中枢神经活动的不可逆变化。一般来说，失水达体重的5%就会明显影响身体活动。此时相当于机体中等程度的脱水。那么，为了保持身体的运动能力，是

不是单纯补水而能解决问题呢？

我们知道，汗液的主要成分是水，还有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质。当健身者大量出汗后，随水分的丧失，也失去很多盐分，体内的电解质因此而失去平衡，pH值低于4.5~7.5正常值，人体汗液的比重也大大低于正常值。每升汗液中平均含钠离子不足58.4毫克当量，钾离子不足10毫克当量，氯离子不足45.4毫克当量大量出汗还会失掉一定量的镁离子，以致人体对视觉刺激明显过敏，机体内抗体的调节能力也随之降低，此时如果单纯补充水分，会事与愿违，越喝越渴，达不到补水的目的，反而会导致体温升高，小腿肌肉痉挛、昏迷等“水中



毒”症状的发生。

因此运动后要喝电解质饮料。电解质饮料，又称矿物质饮料，最普遍的是盐开水。饮料中除了水外还包括钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质。另外还要适量添加含糖物质，以矫正口味，补充机体的能量消耗。钙、磷盐参与体内能量的发生和利用过程。要按1:15的比例添

加。电解质饮料以维持体内电解质的平衡和细胞内外渗透压的均等，有利于因锻炼大量出汗引起体内电解质的丢失的补充与恢复，促进体力的尽快恢复。目前，研制理想运动饮料的配方、生产工艺和剂型成了各国营养学家和食品科技工作者为提高运动水平，发挥身体潜能攻克

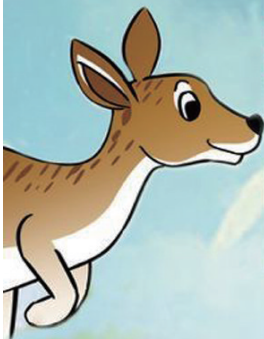
(来源：大众养生网)

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。



《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……

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。