



文/李桃根 年逾花甲的王艳芳是上海一个书香门第的独生女,她天生丽质、从小能歌善舞、乖巧懂事。她毕业于上海商业会计学院,分配在某大公司财务会计岗位上勤恳工作,直至光荣退休。她的雅趣、爱好颇广泛:演讲朗诵、女红手工、烹饪茶道……样样在行。

健康达人

王艳芳:落实健康“三关注” 怡情养性葆青春

退休后她如鱼得水,能拥有更多的时间去做自己想做的事。她把耄耋之年的父母接到自己身边,全身心地照顾、孝敬双亲。空闲时常约上几个知心姊妹,去“长三角”地区旅游观光、喝咖饮茶、诵诗歌唱等;她做的红女刺绣作品还获得区、街道级的优胜奖呢。她每天雷打不动要做二十分钟的形体操,所以她的体质体型和身段形象,依然风韵犹存、不减当年,难怪看上去比她的实际年龄要小十多岁呢。

王艳芳除了日常养生保健、心态调整外,常态化坚持做到健康“三关注”:一是关注健康科普知识,对报刊上的健康保健科普文章和电视

荧屏上的健康类节目,她认真阅读和专心收看。有时去医院就诊,不失时机通过咨询医生,了解常见病、慢性病的防治知识。并兼听勤问、不懂就学,使其逐步掌握了许多健康保健、养生知识。二是关注切身体验。体检是发现疾病的重要手段,她高度重视,坚持每年进行一次全面体检,待报告出来后,她都要仔细阅读、查看,对比往年的报告,用心关注体检医生报告上的提醒和警示,然后“对症下药”进行相应的干预。她始终认为,健康体检应成为人们生活的刚需“产品”,定期的检查、对症对医的精准诊疗,正从我们思维的底层改变着我们对自身健康的精准服

务。三是关注平时的保健、养生措施,做到劳逸结合、适度运动锻炼,合理膳食、营养均衡,她坚信,保持乐观向上的心态和高雅兴趣爱好等,都是确保人生健康的基本要求。

王艳芳深有感触说:“对人生而言,健康至关重要,有了健康身体和健全心理,才能愉悦顺利完成自己想做的事情,对家庭和亲人也是一件幸事。倘若一个人病疾缠身、频繁跑医院看病,不仅自己感到万分痛苦,也会给家庭亲人与社会带来沉重负担。健康是个综合性、系统性‘工程’,必须全方位关注,并不折不扣落实到自己实际行动上去,才能获取更大成效。”

饮食养生

晚上选好食 饱腹不发胖

晚八点以后吃香蕉。减肥香蕉其实是一种包有果皮的“安眠药”,除能稳定血清素和褪黑素外,它还含有镁元素,使肌肉松弛有效。此外,睡前吃香蕉并不会导致肥胖,因为它的热量低,而且富含膳食纤维,可促进排便。

低脂型酸奶或牛奶,若嫌其酸奶味道不够,可以用果酱来补充。在睡觉之前喝一杯温牛奶有助于睡眠,因为牛奶里含有一种色氨酸,这种色氨酸和氨基酸一样有镇静作用。睡前喝牛奶不仅不会发胖,反而能在体内补充钙质。

豆浆含钙很多,所以晚上喝豆浆可以弥补夜间所需的钙质。当然,豆浆中也富含蛋白质等成分,是一天辛苦工作后补充营养所需。晚上喝豆浆不必过多,一次性茶杯一杯就足够了,坚持每天适量的喝一些就可以。豆浆在晚上不能放糖,天然豆浆其实味道很好,放糖反而容易破坏它的营养成分。

性质温和的低糖水果,如桃子、梨、黄瓜、番茄。真的不想吃太饿了就吃一些果蔬,但是要记得选择一些含糖量较低的水果和蔬菜,否则糖在睡眠中不能消耗完全就会变成脂肪堆积体内。

传统养生膳品种如银耳、莲子等都是不含糖和脂肪的,不用担心晚上吃,但加了糖之后,体内就会转化成脂肪,从而使身体变胖。

(来源:大众养生网)

生活保健

冬季警惕“取暖病”

天气越来越冷,人们取暖“各显神通”,但相关隐患也随之而来。北方用暖气、南方开空调,暖宝宝、热水袋、电热毯做辅助,偏远地区可能会使用煤炉取暖……这些都可能产生取暖“风险”。

预防一氧化碳中毒。众所周知,一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧气高200—300倍,极易与血红蛋白结合,导致血液失去携氧能力,造成人体严重缺氧,引发中毒。部分家庭在冬季用煤炉取暖,门窗紧闭、烟囱闭塞,排烟不良或烟囱正对风口导致煤气逆流入室,就会引发中毒。预防煤炉取暖一氧化碳中毒的关键有三点:1)定期开窗通风、保

持室内空气流通;2)保证煤炉密封、烟囱通畅;3)在出口增加一段朝上的烟囱,防止倒灌。

避免低温烫伤。高温会导致烫伤,但很多人不知道,持续接触44摄氏度的物品超过6个小时则会“低温烫伤”。表现为皮肤红肿、起泡、发白,部位看似面积小,但严重者可出现肌肤深部组织损伤,处理不当还易引起感染。幼儿、老人,尤其是年纪较大,感觉功能减弱或患有糖尿病、瘫痪的老人是低温烫伤的高危人群。避免低温烫伤有三条措施:1)使用橡胶热水袋前检查其有无老化、漏水,水温低于50℃,装水70%左右。建议睡前放入被窝,睡觉时

取出,不要整夜放置,使用时可在外层用毛巾包裹,切忌直接接触皮肤且时间过长。2)电热毯选择时需注意质量,也需要睡前打开,睡时关闭。3)暖宝宝使用时要粘在贴身衣物外,不与皮肤直接及长时间接触,还要避免贴在身下及受压部位。

警惕皮肤问题。天气转冷后,不少人可能会采取电暖器取暖,结果一烤就皮肤瘙痒。患者以中老年人为主,随着年龄增大皮肤会发生退行性病变,皮脂腺及汗腺分泌减少,失去润滑保护作用。冬季寒冷干燥,皮肤血管收缩,分泌功能进一步下降,导致皮肤变得更加干涩,角质层脱落、皮内神经末梢受刺激而

发痒。患者瘙痒剧烈,每次可持续数小时,皮肤常被抓破出血。要预防瘙痒症,尽量选择空调或地暖取暖,注意保持室内空气湿度,并避免使用电热炉、电热毯、电烤扇等设备。

避免呼吸系统疾病。北方取暖使用暖气、南方使用空调都极易导致室内水分流失、空气不流通和病菌滋生,继而让人体出现流感等呼吸系统感染性疾病。因此,冬季居家要注意给身体补水,同时使用加湿器等保证空气湿度。此外,为了防止细菌滋生,加湿器应每周清洗一次,每天换一次水;空调不仅需定期清理,还应避免温度过高。另外,建议每天上午的10点到下午4点之间定期给房间通风,保证室内空气新鲜。

(摘编自《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。

《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……