

健康星闻

陈铎：年轻的秘诀是每天接触新鲜事物

陈铎 1939 年生于上海一个贫困家庭。他是党一手培养起来的我国首批电视工作者。1958 年 9 月，陈铎除了在央视播新闻外，还参与了各种电视节目的演播与制作。1982 年，陈铎与中央人民广播电台播音员虹云参与了《话说长江》电视系列片的播讲，激情昂扬、气势磅礴的声音，倾倒了亿万观众，使他一夜成名。此后他又担任了《话说运河》、《蜀道》、《万里海疆》、《开发大西南》、《长征五十周年》、《长征六十周年》等大型连续节目的主持人，同时参与了诸多大型文艺晚会，是央视外国译制片的导演和演员。还主持过《天涯共此时》、《兄弟民族》《周末文艺》等节目。

白发是陈铎的标志性特征，说起白发，陈铎很坦率地讲述了自己的故事，然后幽默地说：革命革到自己的头上，受到冲击批判，熬成了白发，这是“文革”给我留下的纪念。有的人劝我染发，把它染成黑发，我想还是顺其自然好。

在饮食方面，陈铎注重调配与平衡，荤菜也吃一些，但喜欢吃新鲜爽口的蔬菜和瓜果。对生冷食品，他特别小心，以防发生肠道传染

病。为保证体内足够的水分，他常喝含盐的凉开水、绿豆汤、酸梅汤、茶水等。早晨起床后习惯空腹喝一杯水，白天再喝三杯水。

陈铎说，我晚年身体健康，精力充沛，其中一个重要原因是一直在工作。数十年如一日，已经习惯了这样。他说，有一句话叫“工作着是美丽的”，我从事的是电视工作，确实是美丽的。我的工作是没有重复的，随时都有新鲜的东西出现，这就让人不容易老，这是我最感欣慰的。

摄影是陈铎平时的最爱。他称摄影是一项轻体育运动，爬上，跳下，俯拍，远吊，常常会忙出一身汗。这是排毒的一种方式，是舒筋活血的一帖良方。在家里，他拿出数十本照相集让朋友观赏与分享，照相集记录了他在全国各地和各个国家留下的足迹，有人物、风景、水山、花卉等，绚丽多彩。陈铎的摄影技术相当高超，作品多次在全国摄影展上获奖。他还把自己精彩的照片制作成台历，在新一年来到之际作为礼物赠送给亲朋好友。他说：每次摄影都使我有一种成就感，对相机爱不释手，同时也见证了我“老有所乐、老有所为、老有所健”的美好生活。

陈铎爱好运动，篮球、羽毛球、网球、乒乓球等球类都玩过，在游泳场上他更是一位好手。陈铎说：运动的好处对人的健康是不言而喻的。全面增强身体的抵抗力，延缓人的衰

老，使人不容易得病。这里有个故事，充分反映出陈铎对体育运动挚爱和熟练的拿捏程度。一次，一位意大利友人见陈铎满头白发，提出要在几个体育项目上比试一下，他想肯定能把这个老年人比下去，但是他失望了。一开始比打乒乓球，友人每局都输。后来比西方人比较擅长的桌球，陈铎拿起杆来驾轻就熟，打得相当好，又把友人比输了。最后提议举行游泳比赛，跳入水中的陈铎犹如蛟龙一般，很快将意大利友人甩在了后头。比赛一结束那位友人感慨地说：我服了，你的身体真棒，你不仅是位优秀的主持人，还是位体育能手！

问到养生有何秘诀？陈铎说，如果真的要有什么保健秘诀的话，最重要的还是保持良好的心态。心态是健康的总开关。心态好，健康有保障。生活中谁都难免会有些坎坷与挫折，以乐观的心态面对，就没有过不去的坎。对于七八十岁的人来说，要忘记年龄，忘记烦恼。要学会在生活中寻找乐趣，自得其乐。有些烦恼，是由于人思考问题的方式有问题才产生的。多做有益的事情，少想不必要的事情，这样烦恼自然就会“跑”掉了。

陈铎还在北京成立以自己名字命名的工作室，从事古诗词朗诵、环保、关爱老年人、慈善等工作，尽管每天工作忙忙碌碌，但他始终充满了生机和活力。他说：能利用有生之年，多为社会做点事情，这是我人生最大的快乐。



文/祝天泽 身材魁梧，满头银发，戴着一副方形眼镜，一派翩翩学者的儒雅风度，他就是我国第一代电视工作者、原央视著名节目主持人陈铎。当谈到健康时，年已 79 岁的陈铎说：健康对人生来说相当重要。有了健康，才能干出一番事业来，有了健康，晚年的生活质量才能有保障。

爱康国宾健康体检

管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号

电话：62473737

沪医广[2017]第09-18-C280号 有效期至2018年9月17日

春运途中如何预防流感

春节临近，人员流动增加，火车站、机场、客运站等公共场所人多拥挤，空气流通不畅，流感病毒更容易传播。

“旅途中注意安全的同时，也一定要注意预防流感。”日前，疾控专家提出健康建议：注意保暖，冬季天气寒冷，室内外、车厢内外温差大，应根据气温变化适时增减衣物；尽量避免在空气不流通的密闭环境久留；双手接触扶手等公共物品后，应及时洗手或用免洗洗手液、消毒湿巾等清洁用品清洁；旅途中尽量避免用

手接触眼、口和鼻黏膜部位；乘坐火车、飞机等密闭空间的交通工具时，建议戴口罩；尽量避免正面面对咳嗽打喷嚏的乘客；不建议带病乘坐公共交通工具，要养成良好的呼吸道卫生习惯，在咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手帕捂住口鼻；回家后应及时洗手，最好用洗手液或肥皂、香皂，流动水洗净；外出旅行时要注意了解当地的流感等传染病流行情况，提前做好相关疾病的个人防护。

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。 品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

