



■ 健康星闻 ⇨

## 陈香梅：我的“五爱一戒”

爱运动。陈香梅深深懂得“生命在于运动”。她选择了跳绳这个项目，开始能一下子跳500多下，后来年纪大了，则减到200多下。陈香梅还爱好家庭式旅游，一次带着小女儿做了40多天的环球旅行：从纽约出发，经德国、意大利到土耳其、伊朗，再到泰国、中国香港等，最后回到美国。80高龄时还满世界跑。像她去过世界上这么多地方的美籍华人，实属少见。用她的话说：到世界各处走走，好处很多，一是可以开阔眼界，增长见识。二是锻炼了身体，提高了心理的愉悦度。

爱喝茶。陈香梅对中国茶的喜爱，要追溯到她的学生时代。当时她在岭南大学读书，课余她会拉上几位同学到附近的茶室，一边喝茶，一边天南海北地闲聊，享受着青春的美好时光。到美国成名后，她经常参加一些社交活动，美国朋友喜欢喝鸡尾酒，陈香梅女士也会喝上几杯。但她心里仍惦记着中国茶，会拉上好友悄悄离开酒会，到茶室慢慢啜饮。在家中，她喝茶的方式完全是中国式的：用水冲泡，而不是像很多美国人那样加一些糖和奶来调味。她最钟爱绿茶。陈香梅女士说：茶有许多人

体所需要的营养素，有抗衰老、抗癌的功能，作用实在不可小视。

爱打桥牌。在家中，到了周末，陈梅女士总要叫上亲朋好友一起玩桥牌，她认为：打桥牌需要数学、逻辑学、心理学方面知识，记忆能力和计算能力很重要，这对于大脑是很好的锻炼，能提高智力，延缓衰老，预防老年痴呆症。邓小平先生说过：我靠游泳锻炼了身体，靠打桥牌锻炼了脑力。这是条经验之谈。

爱歌舞。陈梅女士交谊舞、迪斯科跳得很棒。她也喜欢中国式的卡拉OK，歌唱得虽然有点跑调，但她不怕出丑，还是喜欢在人前表演一番，一玩就是几个小时。陈梅女士说：人的业余生活对健康影响很大，歌舞是“人生最好的调色板”。

爱听快乐的事。陈香梅爱看中国古典小说《红楼梦》，其中宽容敦厚、豁达大度的薛宝钗是她最喜欢的书中人物。陈香梅自己的性格就很开朗，遇事乐观积极，性格直爽，有一说

一，有二说二。她一直把中国的古训“有容乃大，无欲则刚”作为自己的座右铭，要求自己以一颗宽容的心对待别人，对待世界。无论是遭受别人的非议，还是遇到不顺心的事，她都从不生气，不去计较。她说：我喜欢听快乐之事，不喜欢听是非非之事。快乐之事，让人高兴，促人健康。是是非非纠结之事，让人忧郁与烦恼，我很不喜欢。

戒烟。陈香梅吸烟是年轻时就染上的，后受丈夫陈纳德影响，烟瘾越来越大。陈纳德因患肺癌病逝，对她触动很大。对烟她戒过十多次，终因缺乏意志力而告吹。经常吸烟使陈梅女士患上了咽喉炎和支气管炎。有一次陈香梅外出演讲，回来路上偶然吸了两支烟，到家后竟然发不出声来，此时陈梅女士预感到问题严重性，于是痛下决心，要与烟害告别。她在自己的自传中这样写道：“抽烟影响健康，影响长寿。现在在美国政府大楼和许多公共场所都不准抽烟了。我一定要把烟戒了。”

## 床头充电的四大害处

随着科技的不断发展，移动支付、沟通交流、休闲娱乐等等都离不开手机。所以很多人就选择在睡觉时，把手机放在床边充电。其实，在这背后隐藏着危害。

一、影响免疫功能细胞 据国外研究表明，手机摆放在距离人体30厘米内充电，会影响体内免疫功能细胞，使之数量减少。而摆放在人体30厘米的距离外充电，能明显减少其影响。所以在睡觉休息时，应尽量把手机放在距离较远的地方充电。

二、影响睡眠质量 在睡眠中，人的各项机能都在进行着有序的自我修复。需要尽量提供一个安静舒适的环境让身体和大脑都得到充分的休息。手机与人体的距离越近，辐射则越大；而充电时所产生的辐射更是比平时待机时所产生的辐射要大。所以在睡眠时放在较近的距离充电，会对人的中枢神经系统造成影响，从而导致头痛、头昏、失眠脱发等等

症状。

三、易燃易爆 在手机高度使用下，手机充电线和充电器的损耗更加快，稍有不留意，就会买到不正规的电池充电器，直接增加手机爆炸的几率。睡眠时手机的情况也不能时刻留意，床上用品等亦是易燃易爆物品。所以在睡眠时把手机放置在床头充电，从而引起的爆炸事件更是不容忽视。

四、伤害眼睛 在夜间长时间的看手机，会使眼睛长期处于紧张的状态，更甚者会诱发青光眼的急性发作。眼睛长期注意同一个地方，减少眨眼次数，会使眼球缺乏滋润，导致干眼症。

侧卧看手机是相对而言较为轻松的姿势，可是长此以往，会导致左右眼所承受的压力不一，导致一边眼睛使用过度，出现视觉疲劳等症状。不仅对眼睛，卧床玩手机对颈椎、腰椎等都有一定的危害。

# 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

## 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！

