

健康达人⇨⇨



文/祝天泽 在笔者的案头上，有一本《花开了等你来》新书，这是上海女作家王岚所写。优美的文风，细致的刻画，充沛的激情，展现了上海各界精英妇女的风采，读来

爱不释手。这是近年来上海散文领域的一本佳作。

王岚长期在媒体工作，是上海作家协会会员、海派文化研究会会员、炎黄文化研究会理事。她以写作散文随笔见长，散文《路》曾获全国征文三等奖。近年来她主编创作了《电影往事》《我在现场——摄影家口述》等书。作为专栏作家，她在一些媒体开设有“上海滩女性素描”“上海滩绅士克勤系列”“上海滩领导干部系列”等专栏。

王岚最看重人的善良品质并尽力践行之。有一次中午，她去食堂

吃饭，一个女子牵着个小女孩跟着她，她没带钱，就对她们笑笑。可是吃着饭，心里很不安，她赶紧刷卡买了两个肉包和牛奶。走出食堂，看见女人和小孩蹲在门边，王岚立即把东西递给女孩。那女子的眼睛里满是感激，她才安心了。2013年在社会好心人王仁华的牵线下，王岚资助了两位在上海海事大学求读的品学兼优的贫困生。而今一位毕业后成了公务员，另一位在读。王岚说：帮助他人是一种美德。给别人带来快乐的人，自己也会感到快乐！

王岚喜欢看电影。诸如《简爱》

之类的欧洲文艺片看了不止十次。也喜欢一些角度小但具备人类情怀和合理想象的科幻片，她坚信宇宙万物应该和谐共处。现在几乎每天晚上都要看一部电影，看过的电影有《卡萨布兰卡》《教父》《肖申克的救赎》《窃听风暴》《无主之作》《走出非洲》《阿拉伯的劳伦斯》等。王岚说，“电影把我带到了一个神奇的世界，开阔了我的视野，增长了我的知识，这不仅是一种精神上的享受，也为我写作提供了素材。”

喜欢旅行也是王岚的一个生活特点。近年来她或与家人，或与朋友，走过近20个国家和地区。特别喜欢欧洲广袤的原野和教堂的风琴

声，迷恋于浓郁异域风情的印度、埃及等地。每到一地，她不一定买奢侈品，总会寻觅有特色的咖啡馆，边品尝边浏览路上的风景，度过一段惬意的时光。回来路上咖啡、瓷盘和巧克力三样东西是不可少的。

王岚倡导静养和劳逸结合的理念。她认为，一个人过分劳累与过分清闲都不行，要注意调节好。由于晚上写作睡得比较晚，只要时间允许，一直睡到第二天自然醒。平时面对工作，无论有否困难，她都保持良好的精神状态。

谈到健康，王岚说：阅读写作，观影旅游，品尝咖啡，自得其乐，这是一种好的养生方法，我很享受。

王岚：自得其乐有益养生

母乳代用品可以替代母乳吗？

正值第29个世界母乳喂养周，今年的主题为“支持母乳喂养，守护健康地球”。母乳中一半以上是水，也如同水一样重要，被称为“生命之源”。

母乳喂养是最佳的婴幼儿喂养方式。

母乳喂养是实现婴儿正常生长发育、保持健康状态的最佳方式。

母乳喂养对孩子、母亲、家庭均有益处。

对孩子而言，①母乳中含有充足的能量和营养素，能为孩子提供适量的蛋白质、脂肪、乳糖、维生素、微量元素和水，而且更容易消化吸收。此外，母乳的成分及比例是可以随婴儿的月龄增加及生长需要而相应变化的，与宝宝的成长同步，可以适应宝宝不同时期的生长需求，

与宝宝的需求完全匹配。②母乳卫生、健康，且含有许多抗感染的物质，可以保护儿童免受包括腹泻、肺炎等多种感染性疾病，且不易患糖尿病、心脏病、湿疹、哮喘、类风湿性关节炎和其他过敏性疾病。③母乳喂养可增进孩子和母亲之间的情感联系，并给予孩子温暖和关爱。母乳喂养可增强孩子大脑发育、视觉发育和视力。

对母亲而言，①母乳喂养可以促进产后尽快恢复，宝宝吸吮刺激催乳素产生的同时，也促进子宫素的产生，可以促进恶露排出及子宫恢复，减少产妇产后出血的发生。②降低母亲罹患乳腺癌和卵巢癌的风险。雌激素是乳腺癌发生、演进的重要刺激因子，而孕激素则可能是一种保护因素。③有研究显示，

母乳喂养不仅可降低妈妈将来绝经后骨质疏松、骨折的发生率，还有利于妊娠期糖尿病产妇的恢复，降低后续糖尿病发生的风险。④泌乳会帮助身体消耗脂肪利于产妇更好地控制体重，尽快恢复正常身材。

母乳代用品可以替代母乳吗？

随着二孩生育政策的实施，母乳代用品促销、高龄孕产妇剖宫产率偏高、母乳喂养知识宣传力度不够等因素，对“准妈妈”母乳喂养的选择产生了不利影响。其实过早使用安抚奶嘴、奶瓶，会影响宝宝牙齿和嘴型的发育。与母乳相比，母乳代用品中的蛋白质、脂肪及碳水化合物质量差别无法改变，奶粉中还缺乏母乳中存在的天然抗感染因子和生物活性因子。

人健

孩子拉肚子，不能只是干饿着

孩子拉肚子几乎是每个家长都会面临的问题。特别是一到夏季，因为小朋友们贪凉、食物变质等，更容易出现腹泻问题。这时，家长们都会很纠结一点，要不要给拉肚子的孩子吃东西？吃吧，怕腹泻更严重，不吃吧，又怕营养跟不上。

近日，一位专科医生在搜狐健康直播中给出了答案。老话说“闹肚子没关系，饿几顿就好了”，饿几顿大便可能确实会少，但是孩子的营养需求比较多，一方面在不停地拉肚子，另一方面又吃得少、喝得少，这样的情况下孩子很容易脱水。

如果出现腹泻，不能让孩子干饿着，而是应该用进食的方法来治疗，让孩子继续吃东西、喝水。继续进食也不是什么都能吃，粗纤维、生

冷、油腻的食物都不要吃。腹泻时孩子应清淡饮食，吃一些软烂的稀粥、面条等食物，不仅孩子容易消化，也能摄入更多水分，避免脱水。

但是家长也不要矫枉过正，不至于每天给孩子喝粥，一点肉都没有，过多的饮食限制仍会造成营养失衡。只要油脂不是特别多，孩子吃点清炖的、蒸煮的瘦肉都是能接受的。

如果孩子腹泻不是很严重，可以购买益生菌制剂、蒙脱石散或口服补液盐，按照药品说明书来使用。如果孩子腹泻严重，出现发烧、大便多或有黏液和便血、肚子疼得严重、脱水等情况，一定要到医院检查治疗。

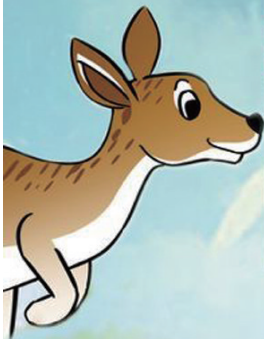
蒋力

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。