

健康达人 ⇨ ⇩

梅玲：每天快乐得像年轻人一样



有所为”生活篇章,让人生晚年更红火。

梅玲毕业于成都铁路工程学校大型建筑专业,曾在上海铁路分局上海工务段桥梁室任技术员、工程师,工作了36年。

现年83岁的梅玲,红光满面,腰板挺直,精神矍铄。平时她打木兰拳,练功十八法,打太极拳,慢走,合唱,朗诵,各种文体活动都参加,每天快乐得像年轻人一样。被迎丰老年公寓评为“阳光之星”。有人送她一首诗:晚秋情勃发,文体全玩转。人老心不老,夕阳更耀眼!

梅玲的爱人在浙江大学当教师,从事地质教学,两人分居两地,聚少离多。后来丈夫调来上海工作才结束了“牛郎织女”的生活。原来丈夫的身体蛮好的,退休后两人一起到附近的鲁迅公园参加体育锻炼和文艺活动。孰料2018年5月丈夫突然患脑卒中,造成半身瘫痪。无

奈女儿在美国工作,为了不拖累她,梅玲只得将房子卖了,去年2月在亲和源迎丰老年公寓买了一套房子住了进去。丈夫由公寓的护理人员护理照顾后,梅玲总算卸下了生活重担。一次两人金婚纪念日,梅玲买来了生日蜡烛与蛋糕,烧了满满一桌菜,与丈夫一起接受亲朋好友们的祝福,还用相机拍摄了许多照片。她说:老来仍能相依相伴相爱在一起,不容易啊,值得庆祝!

欧阳修说:劳其形者长年,安其乐者短命。梅玲深谙此理。她常年参加体育锻炼从未间断过。一开始是打木兰拳,后来是打太极拳与练功十八法,现在是慢走5000步。随着年龄增长,活动量和强度正在逐渐降低。梅玲说:体育锻炼是为了增强体质,要讲科学,要根据自己不同的年龄段,选择不同的锻炼方式,这是十分重要的。

“搭、淡、少”这是梅玲在饮食上

的三字诀。搭:荤菜与素菜搭配,粗粮与细粮搭配。淡:在家时,她尽量把菜烹调得清淡一些。住老年公寓食堂后,就餐时尽量购买少油少盐的菜肴。少:每餐少吃几口,不过饱。

梅玲最爱参加的活动是合唱。从2003年开始,她就活跃在合唱的排练场上,在老师的指导下她学会了气声唱法,常参加市、区与街道的演出与比赛,更增强了其信心。她嗓音圆润,音色高亢,而今是老年公寓合唱团的主力队员。合唱团唱过

的歌有《共筑中国梦》《我爱你中国》《不忘初心》等。在梅玲脑海中最难忘的是,有一年,在38℃高温下她与合唱团团员们汗水涔涔地在排练男女声四声部唱:骆驼。梅玲说:每次唱歌心中都充溢着一股豪情,热血沸腾,会给我们带来一种从未有过的心理满足感。

她还参加老年公寓朗诵兴趣小组,她说:朗诵是抒发情怀的一项活动,不仅能改善人的呼吸系统,更重要的是提高人的身心愉悦度。

孩子可以“贴秋膘”吗?

经过了一个“苦夏”,暑气渐退,秋风袭来,似乎胃口大增,民间素有“贴秋膘”的习俗,那么孩子可以“贴秋膘”吗?中医认为,脾胃者仓禀之官,脾喜燥恶湿,而夏季的暑湿之气,往往阻碍着脾的运化,使人没有胃口,不少人“因暑贪凉”,过食寒凉生冷之品更易损伤脾胃,且小儿具有“脾常不足”的生理特点,因此在夏天常常出现腹泻、呕吐、腹胀、食积等脾胃系统的问题。如果孩子经常出现上述表现,建议立秋后不要急着进补大量甘厚腻之品,要先调理好脾胃,可以服用中药或是小儿推拿进行调理,早日恢复脾胃的运化功能,同时饮食仍要以清补为主,荤素搭配,均衡营养,膳食搭配具有健脾利湿作用的食物,如:山药、薏苡仁、扁豆、赤小豆、木瓜、莲子、芡实等,为随后寒冷冬季来临提前做好准备。

在中医五行当中,肺属金,与秋相应,且有“秋气通于肺”之说。而秋季的气候特点为燥气当令,易伤津液,肺开窍于鼻,外合皮毛,感受燥邪后往往表现出口干、皮肤干、干咳、鼻燥甚至流鼻血,所以有上述表现的孩子一定要注意了,饮食上以滋阴润肺为宜,可以吃些百合、银耳、苹果、梨等,尽量减少辛辣香燥烧烤类食物。另外,肺为娇脏,不耐寒热,虽已过处暑但昼夜温差较大,注意适当增减衣物,同时避免冰镇冷饮瓜果类食物的摄入,“形寒饮冷则伤肺”,“重寒则伤肺”,且小儿具有“肺常不足”的生理特点,尤其患有咳嗽的患儿要格外注意,三伏刚过,暑热未消,可以进行“节气贴”补养人体阳气,减少冬季咳嗽类疾病的发生。

立秋尚未入秋,警惕“秋老虎”的同时更要顾护好脾胃、养好肺,为秋冬做好准备。

糖尿病选择三个方法运动,简单有效降血糖

坚持适量运动,是糖尿病治疗重要一环,科学合理的运动,不但可以降低血糖、血脂,有利于糖尿病的控制,而且还能有效预防或延缓糖尿病的各种并发症,也是增强骨质质量、增加胰岛敏感度的好方法,而且可以愉悦身心,大大提高糖尿病人的生活质量。

糖尿病人可选择以下三大运动方式。

糖尿病人散步。糖尿病患者饭后40分钟散步最佳,不但可以减轻

胰岛β细胞的过度负担,利于病情的控制,还能预防骨质疏松。散步时应穿轻便的服装和运动鞋,步行时间为30-45分钟以上,以微微出汗为标准。

糖尿病人健步行。健步行走是最有效最简单的运动,糖尿病人走作为一种低成本高回报的运动,无需专业装备,只需一双合脚的运动鞋。

健步行要快走,要把胳膊甩起一为,就能够达到需要的运动强度,可以有效控制血糖。

另外,进行健步走,糖尿病患者的身体负担比较小,特别是对年纪大、肥胖、有糖尿病并发症的患者而言,是比较安全的。

糖尿病人慢跑。能促进新陈代谢,消耗大量血糖,减少脂肪堆积,预防血脂异常、动脉硬化、冠心病等并发症,对糖尿病患者有益,但需要征得医生的同意。注意,不宜在饭后立即慢跑,也不宜慢跑后立即进食,最佳时间为每天上午9至10点和下午4至5点,要持之以恒,循序渐进。

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

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。**



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……



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……



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……



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。



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。