

力荐百本好书 书香伴随一夏

在这个夏天，江宁路街道图书馆特别邀请了上海书城的金牌店员为大家推荐了百本好书，希望大家来到图书馆选择一本自己钟爱的书，快乐地陪伴你度过这段美好的时光。欢迎大家来江宁路街道图书馆借阅！

■ 海派文化

《新上海人说上海话》《上海南京路：打造消费天堂》《觅境——旧时光里的上海滩》《遇见上海这座城》《上海十八相》《上海滩上的万国风情》《上海50条马路50家小店》《海派之源》

■ 纪实小说

《花冠病毒》《2020 武汉日记》《查医生援鄂日记》

■ 中国文学

《我们的老院》《侣行十年》《徐志摩作品精选》

■ 网络小说

《破云》《将进酒(上,下)》《撒野(1,2,3)》《成化十四年(1,2,3,4)》《月上重火(上,下)》《伪装学渣2》《长夜里拥抱》《北上》

■ 亚洲文学

《东京百景》《杀手界》《科学?》《挑战》《诡计博物馆》《北海更深》《消失的13级台阶》《工作漂流》

■ 世界文学

《灿烂千阳》《血殇》《血疫》《群山回唱》《鱼翅与花椒》《希姆博尔斯卡诗集2》

■ 儿童教育

《我的第一本财富启蒙书》《美育：从培养孩子画画开始》《教孩子学整理：从收拾玩

具到管理自己》《小儿推拿大图册》《儿童居家科学健身方法指导》《不吼不叫妈妈的一场修行》《辅食全放心》《游戏力养育》

■ 社科与宗教

《重口味心理学：我们内心的小怪兽》《重口味心理学2：我们都是孤独星人》《重口味心理学3：当你凝视深渊，深渊也在凝视你》《自卑与超越》《奇葩说》《民间百神》《佛界百佛》《道界百仙》

■ 烹饪菜谱

《暖暖香粥》《300款快手酱汁酱料》《家庭手作面食全书》《中国烹饪大师最新力作100道美味健康荤菜》《懒人健康菜》《懒人快手家常菜》《家常菜一本就够》《减脂健康餐》

■ 健康饮食

《吃对瘦》《好好吃饭才会瘦》《不用饿，吃对就能瘦》

■ 休闲饮品

《不一样的饮品》《这才是咖啡》《茶道》《手作健康零食》《我的甜点会卖萌》《天然葡萄酒》《吸饮力》《茶包小偏方喝出大健康(上,下)》《零添加做小吃》

■ 健康生活

《连小兰：甲状腺养护饮食 升级版》《瑜伽冠军的美颜瑜伽》《瑜伽冠军的瘦身瑜伽》《阴瑜伽2：经络瑜伽》《中医教你孩子体质怎么调》《求医不如求己》《皮肤的秘密》《糖尿病：让血糖降下来干货分享》

■ 家居设计

《就是爱住零装感的家》《极简主义者的家》《梦想中的小屋》《有格调的小家》《破局：改出好户型》《家的模样》《家的日常，家

的自在》《小家越住越大》

■ 亚洲人文艺术

《重新发现日本》《目客·安藤忠雄：建造属于自己的世界(特辑)》《浮世百景》《东京老铺》《日本手工艺》《日本工艺之道》《古寺巡礼》《复眼的映像》

■ 艺术与设计

《当代艺术20讲》《映画时光——镜头中的二十四节气》《照片的历史》《卢浮宫艺术课》《中村佑介的插画世界1:blue 蓝》《颠覆与建构》

■ 技能养成

《我的世界：新手入门完全攻略》《玩转我的世界：建筑搭建技法与实例》《旋转的木艺》《原来这么拍》《水色魔法森林》《极彩色幻想录：藤原架空少女世界插画技巧(珍藏版)》《水色爱丽丝》《华为手机摄影从入门到精通》

■ 其他

《成年人居家科学健身方法指导》《冒险图鉴》《中国男孩》《我是梅西》《阅读合伙人》《图解时间简史》《老年人居家科学健身方法指导》《一个人的手作时光》《700种多肉植物原色图鉴》《鸟兽虫》《极简包装》《聚会》《世界换你微笑》《台湾论学》《创意四季混栽105例》《中国花事》《全食物调养秘笈》《东南园墅》

开放时间：周一到周六上午8:30-11:30，下午14:00-17:00(周日暂停开放)

图书馆地址：静安区昌平路710号2楼(目前图书馆仅开放预约借还书功能)

预约电话：62999662(提前一天预约)
进馆需出示健康码，全程需戴口罩
(江宁路街道图书馆)

【联系我们】

《江宁路社区晨报》是一份覆盖江宁路地区的属地化报纸，说的全是“自家门口这点事”，涵盖衣食住行、生活服务全方位的信息。每月1期，送达江宁的家家户户。目前，静安区域已有静安寺、南京西路、曹家渡、江宁路、石门二路、大宁、临汾、彭浦新村、宝山路、天目西、芷江西共11份社区晨报。

如果你热衷拍摄生活中的精彩瞬间，如果你擅长书写身边的逸闻趣事，如果你精于泼墨挥毫、妙笔生辉，不管你是居住在江宁社区，还是工作在附近商圈，都来向我们投稿吧。稿件内容不限，字数请控制在2000字以内，摄影作品烦请发送原图，并请留下你的联系方式。

来稿请寄：
龙华路1887号305室
《江宁路社区晨报》编辑部

邮编：
200032

投稿邮箱：
wujiaji@sqcbmedia.com



慢性病悄然而至 如何保养身体机能

“人生百年，如白驹过隙”，时光总是流逝的悄无声息，当我们一天天长大，成熟，建立起自己的家庭和事业时，父母也在一天天地老去……不知何时出现了白发，身体也不像从前那般硬朗，每年疾病出现的次数也逐渐增多。我们都想父母一直保持健康，但是随着年龄的增长，父母身体也在慢慢衰老，身体的机能也不再最佳状态。

害怕父母因为一些慢性病，让晚年生活不那么愉快。其实我们可以防患于未然，从提醒父母改善不良的生活习惯、饮食结构做起，帮助我们的父母远离慢性病带来的不便。

1. 有哪些疾病算是慢性病？

慢性病是多种疾病的统称，可以累及多个脏器，多种系统，并具有以下特性：1.长期积累后形成疾病形态损害的疾病总称。2.不能自愈或几乎不能完全治愈的疾病。3.通常情况下发展缓慢的疾病。

慢性疾病患者也分为常见慢性病患者和罕见慢性病患者。常见的有：高血压、糖尿病、冠状动脉粥样硬化、老慢支等。罕见的有：肌萎缩侧索硬化(ALS)、白化病、特发性肺动脉高压病等。心脏病、中风、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等疾病是目前大家普遍关注的慢性病。

2. 定期运动是否能预防或改善慢性病呢？

德国科学家曾在多项研究中证明运动对预防各类疾病都扮演着重要的角色。保持游泳、自行车、慢跑等运动能够影响细胞再生及衰老；并预防多种慢性病。

3. 如何运动才能事半功倍？

首先要全面评估自身状况。选择运动强度量力而行并贵在坚持。根据身体素质 and 体检检查结果，选择合适的运动类型，可以进行合理的有氧运动，比如慢跑、健走、游泳、登山、打拳、球类、跳舞等。每天30分钟中等强度的活动可以有效预防心血管疾病和糖尿病等慢性病。

4. 除了常见的跑步、游泳，还有哪些运动适合慢性病？

现在的老年人平时接触的运动大多为：快步走、游泳、骑自行车、广场舞、太极拳等。这些疾病可以改善人体血管系统，提高呼吸技能，全面调节人体基础代谢率。减少躯体和内脏脂肪堆积，增强人体免疫力。另一方面，规律的运动，尤其是团体运动，可以增强老人的幸福体验，降低抑郁等心理疾病的发病。

对于老年人来说，运动方式至关重要。错误的运动方式不但达不到很好的保持活力的目的，甚至还会带来安全隐患。有氧训练，如快步走、游泳是非常适合

老年人的运动方式。无论选什么运动，锻炼永远比不锻炼好，只要坚持锻炼，各方面身体情况都会有有一定程度的提升。

5. 心血管疾病能否剧烈运动呢？有效运动时长多久更适宜？

每周150分钟中等强度的运动可以增进心肺功能、降低血压和血糖，改善血糖、血脂代谢，调节内分泌系统，提高骨密度，保持或增加体重，减少体内脂肪，控制体重增加等。同时可以降低心脑血管意外2型糖尿病。

运动时间，很多人认为锻炼得越久越好，运动多多益善。《柳叶刀公共卫生》刊登的研究显示，这个想法是错误的。从时间长度来说，每次锻炼的最佳时长应该在45-60分钟。少于45分钟效果减弱，大于60分钟没有更高效益，并且会有几率产生负效应。

6. 除了通过运动预防慢性病，饮食方面是否需要改善？

预防慢性病的意义在于吃动平衡。能达到足够的运动量，却不能控制饮食，则可能导致脂肪组织在皮下和内脏的堆积，从而诱发各种疾病。但仅通过饮食控制，不增加运动量，则无法提高基础代谢率。

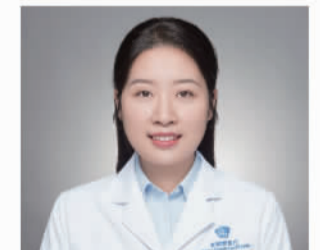
对于老年人来说，合理平衡饮食至关重要，原则有：1.细嚼慢咽、忌食过饱。2.食物要粗细搭

配，易于消化。3.饮食要全面，切勿偏食。4.忌加入过量的调味品，避免过多摄入盐、糖。5.选择合理的烹饪方式：推荐炖、煮、蒸。

划重点！不同的慢性病有不同的饮食技巧：1.糖尿病：保证饮食多样化。限制脂肪摄入，减少单糖和双糖食物，这些食物不但升高血糖，还能降低周围组织胰岛素敏感性。此外，建议膳食纤维摄入，因为其缓解食物在消化道的吸收，控制餐后血糖的升高。2.心血管疾病：限制高脂肪、高饱和脂肪酸、高胆固醇。多食谷物、蔬果和豆类。吃无脂或低脂的乳制品、鱼类、豆类、瘦肉。切记限制食盐、酒精的摄入。3.痛风：减少高嘌呤饮食的摄入。限制总能量，低脂、低蛋白、防止超重或肥胖。保证水分充足但要少喝富含果糖的饮料。适当食用碱性食物。

慢性病的悄然而至绝不是突然降临的，小毛病大隐患，我们应该要学会读懂身体发出的信号。建立健康档案，定期的健康管理是发现身体潜在疾病并及时进行针对性治疗的关键，切勿等到有了严重的健康问题才被迫去

看医生。尤其是老年人，身体机能已不在最佳状态。和颐安康健康管理套餐，包含对影响身体健康的潜在因素的评估，各体检指标的解读，各类疫苗和药物的咨询以及指定医疗服务的额外优惠等。套餐包含乐享会员套餐和尊享会员套餐两种，适用于60岁及以上人群。



吴佳愉医生拥有十多年的临床实践经验。吴医生曾是在上海新华医院老年内科重症监护室工作，擅长内科各类常见慢性疾病的诊断和治疗，以及心血管、呼吸、神经系统疾病危重症患者救治。对于各类内科疾病的慢病管理有丰富的经验，能结合共患疾病予以调整治疗，给予患者饮食、运动方面指导，指导自我保健以及评估。吴医生还在包括《中华消化杂志》等各类中外医学期刊上发表过多篇学术文章。

上海和睦家医院
Shanghai United Family Hospital
新址
New Location
上海市长宁区平塘路699号
699 Pingtang Road, Changning District, Shanghai