

## ►► 养生人物

□ 记者 李永高 文/图

## 他自创“医术”留住了妻子

标准的国字脸，如年轻人一样红润，眉眼间鲜见衰老与沧桑；交谈中，经史典籍、佛道儒医，妙语连珠，旁征博引……仅从外貌和谈吐中，还真是辨不出面前这位张现臣先生已年近八旬。自号“洛阳平蓬翁”的张老先生在养生方面确有自己的“绝活”。

## 在妻子身上创造奇迹

1995年，张现臣的老伴被医院检查出身患肿瘤，并经上海一家权威医院确定为恶性，看着亲人接受化疗时痛苦的样子，在心疼之余，他采用了自己先前收集整理的“养生健身二十宜”——体能平衡养生法，又找来了生理学、解剖学和《黄帝内经》等书籍，将细胞生物电学同神经、血液循环、免疫、经络联系起来，调五脏，培六气……10多年如一日，学一点，用一点，边在自己身上实践边摸索着帮妻子进行防扩散康复治疗。

苍天不负苦心人，他的平衡养生法最终在相濡以沫的妻子身上创造了奇迹，15年过去了，老两口仍健康地享受着幸福的晚年时光。古稀之年的张老先生竟能连续扛两袋25公斤的面粉上三楼，心不慌、气不喘；他最近一次全面体检，脏器、血压、血脂、心率都正常。老伴多次体检也都没有发现异常，而且体重增加，体质增强。如今，只要天气允许，她天天和一帮“小年龄组”一起活动。

10多年，每天坚持给老伴按摩一小时的他把人体70余个穴位烂熟于心。同时，他很注意随时把反复使用证明有明显效果的做法写下来，逐渐积累了250



余页近10万字，符合他们夫妇身体条件的“养生宝典”——衡体贮能养生法。

## 锻炼以舒服为度

张老先生强调，养生要天人合一、归根曰静。他最推崇季羨林先生“不锻炼”合天道的自然养生法。

他的锻炼要诀是“舒服为度”，不要过分消耗体力，破坏体能平衡，只需舒服地达到三通六平——神、气、血通，气、血、神、精、液、脉等六平衡。当别人闻鸡而起锻炼时，他正躺在床上自我按摩；当别人大汗淋漓锻炼结束时，他才漫步于草树之间，轻松活动。

除了“养生健身二十宜”，他还有

“阴阳和合揉摩二十法”。

他认为，人体有三条重要之根：神的根在脑在脊（脑部有思维的高级神经和脊部无思维的植物神经），气的根在心在肺（乳中的膻中穴和左乳下的虚里穴），血的根在肝在肾（肚脐下的气海，关元穴和肚脐上的下、中、上三脏穴）。通过适当力度，在适当时间对适当穴位进行揉摩等物理刺激，从而增强细胞的代谢功能、免疫功能，达到平衡体能和贮存能量的效果。神气血平衡协调运转，生命力必然旺盛。

如果您身边有善于养生的健康老人，您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话：13837943562

## 五招预防冬季皮肤瘙痒

随着气温的一降再降，冬季皮肤病患者明显增多。解放军第309医院皮肤科医生梁晓博指出，患皮肤瘙痒症的病人大多是中老年人。瘙痒为持续性或阵发性，程度轻重不一，一般晚上较轻者痒感可以忍耐，重者剧痒难忍，常不停地猛烈抓挠而难以入睡，使皮肤上出现抓痕、血痂、色素沉着甚至出现苔藓样改变或湿疹样改变，导致皮肤变厚、粗糙，甚至抓破后引起继发皮肤感染。

梁晓博介绍，“皮肤瘙痒”在中医典籍上被称之为“痒风”或“血风疮”，在秋冬季节，燥邪当令，燥则肌肤失

养，生风发痒。引起皮肤瘙痒的原因是多方面的，但良好的生活习惯和正确的护理方法，能有效减少冬季皮肤病的发生率。

**避免使用劣质护肤品：**冬季皮脂少，劣质化妆品中的不纯香料，会令有的人过敏，甚至使色素增加；

**选用纯棉或真丝内衣、内裤：**身体与化纤衣服、化纤衣服间产生的静电，会刺激皮肤，增加瘙痒感；

**加强皮肤锻炼：**可进行冷水浴，或坚持用冷水洗脸，冷水擦身。

**减少洗浴次数：**每周洗1次至2次

即可，并且要随着环境干燥程度的加重而逐渐减少。洗澡时选用含滋润成分的沐浴露，时间不要过长，水温保持在40℃以下，不要搓澡，以防止人为破坏皮肤角质层完整性，浴后全身涂抹有滋润保湿功能的润肤剂。

**多吃些富含维A的食物：**如猪肝、禽蛋、鱼肝油等，还可常吃芝麻（麻油）、黄豆、花生等食物。当人体缺乏维生素A时，皮肤会变得干燥，有鳞屑出现，甚至出现棘状丘疹。皮肤病患者尽量少吃辣椒、葱、蒜、海带和面食，少喝酒和浓茶。（健康网）

## ►► 我悟健康

□ 李永高

## 过年吃豆腐与酸碱平衡

“小孩儿，小孩儿你别馋，过了腊八就是年；腊八粥，喝几天……二十四，扫房子；二十五，冻豆腐……”这首童谣很应时，每年只要一端起腊八粥，相信很多人就会想起它来。

黄豆、青豆、黑豆等豆类，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成的豆腐，是最大众化的烹饪原料之一。仅从原料和制作上就不难看出它具有的丰富营养。不说寻常百姓的小葱拌豆腐、臭豆腐、麻婆豆腐，就是侯门看饕，它也是颇上得台面的。

据有心人统计，《红楼梦》里关于豆腐的描写有十多处。笔者也记得豆腐皮包子与五香豆腐干——在第八回“金莺露意 黛玉含酸”中，宝玉为晴雯向珍大奶奶讨要的就是“一碟

子豆腐皮的包子”；凤姐在给二进大观园的刘姥姥讲红楼美味茄鲞做法时提及的食材之一即“五香豆腐干”。

史载，曹雪芹的祖父当年给南巡康熙帝吃的也是一道豆腐菜，该菜还被钦点“八宝豆腐羹”，如今已成江南名菜。

民间有“要长寿，多吃豆腐少吃肉”之说。

按最权威的说法，也应算作中国人一大发明的豆腐，最初就是汉高祖刘邦之孙淮南王刘安，在炼长寿仙丹时的意外收获。理学家朱熹也在《素食诗》“种豆苗稀，力竭心已腐；早知淮南术，安坐获泉布”的末尾处注：“世传豆腐本为淮南王术。”

春节期间，最离不开的就是一个

“吃”字。自家吃大鱼大肉，走亲访友也得鸡鸭蟹大嚼一番，此时，饭桌上能搭配一道清爽的豆腐菜，一碰到油腻就烦的肠胃肯定会很舒服。

从膳食结构科学化来看，按我们的惯常做法，过年期间，动物性食物比平日大增，这些食物富含蛋白质等，营养丰富，味道鲜美，但摄入过多，会增加肝、肾负担，且大多属于酸性食物，摄入量，会使血液偏酸，使人倦怠乏力、胃肠胀气。而豆腐与许多蔬菜水果一样同属碱性食物，除了提供丰富的维生素和矿物质，还可以解油腻、中和多余酸性物质，维持人体新陈代谢需要。

过年请豆腐上餐桌，荤素合理搭配、酸碱有效平衡，既大快朵颐又营养健康。

## ►► 治病小窍门

## 冬虫夏草巧治肾病、肺病

现代药理研究进一步发现：“百药之王”冬虫夏草含有虫草素、虫草多糖、虫草酸等独特的药用成分，这些成分相互组合，构成一个多成分、多通道、多靶点治疗的“天然大复方”，在肾病、肺病和肿瘤的治疗中取得了前所未有的优势效应。

其中虫草多糖能有效清除肾小球滤膜上的免疫复合物，增加肾小球过滤，使受损的肾功能恢复，降低尿蛋白、血清肌酐、尿素氮和肾衰指数，从而消除水肿、血尿，减少透析次数。虫草酸能改善肾脏的微循环和局部血流量，促进肾小管再生，加快萎缩肾脏的恢复，改善肾性高血压、肾性贫血。

虫草酸能保肺益肾、止咳化痰，明显增强支气管纤毛活动能力，调节支气管平滑肌，同时虫草素对结核杆菌等能引起肺部感染的病菌有强烈抑制和杀灭作用；虫草酸和虫草多糖都能修复已经受损的肺泡细胞。因此冬虫夏草对肺纤维化、矽肺、哮喘、肺气肿、肺心病、老慢支等肺病都有很好的疗效。尤其对中老年和吸烟引起的肺纤维化、肺气肿效果特别显著。

“藏瑞冬虫夏草”采用国家专利，将纳米技术、中药膜分离技术相结合，使野生冬虫夏草成分在人体内的利用率从不足30%提高到了99%以上，而且价格不到原冬虫夏草的1/12，从此冬虫夏草终于用得起了，这让肾病、肾衰患者看到了希望。该成果经过了中国科学院微生物研究所的鉴定，并被列入国家火炬计划项目推广。

据悉，“藏瑞冬虫夏草”在我市已上市，购买时请认准“中国科学院微生物研究所鉴定”字样，或登录www.dexcky.com冬虫夏草科研网，详询：63932875

## 巧治糖尿病并发症

糖尿病不可怕，买点药就能控制血糖，可怕的是糖尿病并发症，而西医对并发症往往束手无策。陈锐，治疗糖尿病并发症的先行者，利用中医“用脚吃药”的理论，创造性研制出针对糖尿病并发症的专用产品“糖足一洗康”。经科学验证，通过足部浸泡，有效物质迅速进入人体血管，净化血液中的“糖粘基”，修复受损血管，疏通微循环，完善神经系统，达到康复糖尿病并发症的目的。“糖足一洗康”适用于糖尿病引起的眼、肾、心脑血管以及四肢凉、痒、痛、麻、木，足部溃烂流脓，伤口久不愈合，下肢水肿，静脉曲张等神经、血管病变等顽疾。该产品渗透性强，吸收好，见效快，每天泡脚就能修复末梢受损神经，去腐生肌，回阳就逆，杀菌消炎，缓解恢复糖尿病病足等并发症。据悉，“糖足一洗康”已在我市上市，详询：61687920（一文）

## ►► 健康信箱

## 中风偏瘫该怎么治

问：中风偏瘫，为啥老治不好？

答：最新医学研究表明：中风不是简单的溶栓和醒脑，“气血逆乱，脑脉经络痹阻”才是中风久治不愈的根源，中医称之为痹症，分为血痹、脑痹和经络痹。要想彻底治疗中风偏瘫，必须针对这三痹进行三通治疗，实现血通、脑通、经络通。并配以必要的康复按摩锻炼。

最近，中华老字号广东宏兴制药集团研制的中风特效药——参七脑康胶囊已上市，该药是在宏兴药行345年祖传方“参七汤”的基础上，开发出的国家级新药，是国家中药保护品种。参七脑康胶囊首创三通立体疗法，全面实现血通、脑通、经络通，并且由专业技师开展免费上门康复按摩锻炼，让中风偏瘫患者更快、更好地站起来。详询：62250421