

►► 养生人物

□ 记者 李永高 文/图

笑问书翁留春术 贫白动乐伴终生

这是一位可爱的老者：为了让整幅的摄影者找到合适的拍摄角度，年过古稀的他在傍晚的冷风中，一次次运球行进、跃起上篮，一次次左推右挡、扣杀侧旋；这是一位可敬的长者：在来访者到来之前，他已将访谈中心——自己的养生体会归纳成16个字，并工整地写了下来。他就是高绍禹先生。

心理平衡 坚持运动

退休那年春节，高绍禹家门上贴的是自书对联：门无车马终日静，久卧云山一身轻。1937年出生的他，经历了中国的巨大变迁，深切感受了老百姓生活的切实变化。从参加工作到成为单位领导，再到赋闲，他都笃守“寡欲精神爽，多思气血衰”，无论对工作、对他人、对社会，一分为二看问题，从不怨天尤人，即便曾因家庭出身被“靠边站”。

高先生说，他仅在27岁时发过一次烧，以后就基本没有得过大病，如今70多岁的他心率仅为每分钟51次，这不光因为心态平和，更因为爱运动。17岁开始打篮球，49岁参加市老年篮球赛，52岁代表全市参加全省老年篮球赛，目前是市寿星篮球队的队员。他身高不占优势，但他不服输，全场跑动积极、球投得准。一年四季，不论刮风下雨，他都坚持锻炼身体，上月下大雪时，不能锻炼，他就爬楼梯，6层楼来回10趟，竟没感到累。

生活规律

高先生的生活像钟摆一样有规律：每天4点半左右起床，喝300毫升到400毫升白开水，打篮球几十分钟，早饭是牛肉汤、羊肉汤、豆腐汤或米线，加两到三个烧饼，然后练书法；中午，面条六两或米饭四五两，菜荤素不拒，看完中国新闻，午休一个小时到一个半小时后，继续练书法；下午4点钟后，与一帮老伙计们



打乒乓球一个到一个半小时，晚饭是一个馒头一碗稀饭，吃些时令菜，看新闻联播、散步四五十分钟、看海峡两岸，晚上9点半至10点就寝。他笑言，都说“有钱难买黎明觉”，可他从没有体会过黎明觉的甜蜜。

酷爱书法

一贯低调的高先生相当有知名度：《人民日报》、新华社及省市媒体都报道过他——历时940天用书法隶书体抄写完成了《邓小平文选》1至3卷，共22本80多万字6229页，厚45厘米、重16.5公斤。这份献给伟人百年诞辰的礼物，被四川省广安县邓小平故里保护区陈列布展办公室永久收藏，高先生还受邀参加纪念馆开馆仪式。

“抄邓选是我一辈子干的最满意的一件事，伟人故居办公室颁发给我的荣誉证书也是我家最宝贵的东西。”高先生神情庄重地说。

去年9月，高先生花4个月完成了

献给共和国60华诞的60米长卷《邓小平伟大光辉的一生》等3篇文章——藏蓝色宣纸上24000个金粉隶书字熠熠生辉。

高先生的隶书，舒展、端庄、严谨，轻重顿挫富有变化。其作品还被选刻于2008米长的北京奥运庆祝纪念碑上，并经常被《老年春秋》等报刊采用。眼下，他正在着手抄写《唐诗三百首》等古文。他说，书法趣无穷，构思、运笔是非常美妙的感觉，颇能体味郑板桥《自题长联》中“耳无俗声，眼无俗物，胸无俗事”的境界。

临告别时，高先生指着客厅墙上篆书条幅“清白清贫清静，常动常乐长寿”，口占一绝：俗言七十古来稀，吾道百岁未足奇。笑问书翁留春术，贫白动乐伴终生。

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

跟孔子学养生

□ 记者 崔宏远



败或变质变味，不吃；食物颜色变得不正或气味难闻，不吃；食物失于烹饪或者切得很不周正，不吃；没有达到规定的就餐时间，不吃；从市面上买来的酒和肉干，不可直接食用；凡祭祀用过的肉，其保存期若超过三天，不吃；每次吃饭，肉食再多也不可超过五谷与蔬菜；饮酒虽没有限量，但严禁喝酒到沉醉的程度。

子曰：不撤姜食，不多食。孔子很喜欢吃姜，每餐都“不撤姜食”，而生姜是极好的保健食品，故民间有“饭不香，吃生姜”之说，又有“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开处方”的谚语。市中心医院中医科门诊主任李克强介绍说，生姜是一年四季皆宜食用的食品，性属温，具有暖胃健脾、缓解其他药物毒性的作用。但是要注意的是，晚上进食生姜容易产生内热，出现“口干上火”的症状。晚上应该多吃清热、下气消食的食物，这样更利于夜间休息。

“三戒”不纵欲

孔子认为人一生中有三件大事要时时警觉。子曰：“君子有三戒，少之时血气未定，戒之在色。及其壮也，血气方刚，戒之在斗。及其老也，血气既衰，戒之在得。”孔子这里强调的是，人应该按照不同时期的体质特点来养生，即年龄不同，生理、心理特点不一样，养生方法就应该有所区别。

青少年时期，身体发育尚不成熟，要警觉不要贪恋女色。壮年的时候血气方刚，身体强健，要警觉争强好胜，应该戒

之在斗，好斗会伤身。年老了血气衰退，就要看淡名利，学着清心寡欲一点。不计得失，经常保持心理平衡，心情畅快，这样才能健康长寿。

市中心医院中医科主任李克强指出，孔子能够健康长寿的原因，其中得益于能很早树立节欲长生的观点。养生者早一点知道爱惜自己的精力，精神就不会过早衰竭，从而也对养生有利。

“两法”懂医慎用

孔子对于疾病是很重视的，《论语·述而篇》中，子曰：“子之所慎：齐、战、疾。”意思是说孔子谨慎对待的有：斋戒、战争、疾病等。可见孔子对于疾病是小心翼翼的。孔子生病后有两法：

一是吃药很慎重。他不随便吃药，谨慎小心。《论语·乡党篇》记载，季康子曾经送药给孔子，孔子拜而受之，但是他说了一句话：“丘未达，不敢尝。”因为自己还没有通达知晓此药的药性，不明白药物的配伍和功效，所以不敢服用。

二是孔子懂医道。《礼记·杂记下》中，子曰：“身有疡则浴，首有创则沐，病则饮酒食肉。毁瘠为病，君子弗为也。毁而死，君子谓之无子。”孔子对居丧的人说：身上有疮就洗澡，头上有疮就洗头，病了就饮酒吃肉。如果过度哀伤憔悴而得重病，君子是不应该这样做的。如果极度哀伤而至于丧命，君子就认为那是要使得父母绝后嗣了。这里我们可以看到孔子懂医道，更懂养生之道。

近日，电影《孔子》正在热映。“孔圣人”不仅是我国历史上著名的政治家、思想家、教育家，还是一位养生家。

孔子一生颠沛流离，周游列国达14年，居无定所，食无定点，历尽磨难。但在医学不发达、人均寿命31岁的春秋战国时期，他仍在逆境中得享古稀之龄——73岁，这让我们不得不叹服他的养生之道。《论语·乡党》、《论语·季氏》和《论语·述而》中明确记述了孔子的养生之道“八不食”、“三戒”、“两法”。

“八不食”——注意饮食卫生

孔子对起居饮食的质量非常重视。“食不厌精，脍不厌细”是他尽人皆知的名言。而他“八不食”的讲究似乎知道的人并不多。“八不食”就是凡肉食之类腐

►► 医海传真

肾病、肾衰 治疗有新法

对付肾病，冬虫夏草一直是研究的热点。近年来，冬虫夏草在临床上的成功运用给肾病、肾衰患者带来希望。

研究发现，冬虫夏草所含“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、高血压，减少透析次数；所含的“虫草酸”能改善肾脏的微循环和局部血流量，通过刺激患病器官的再生因子，促进损害、坏死的肾小管细胞修复、再生，加快萎缩肾脏的恢复，改善肾性高血压、肾性贫血。

目前，市场上冬虫夏草分为养生保健和治疗疾病两大类，而要达到治疗疾病的目的必须满足两个条件：一、菌种纯正。目前已知的虫草共有497种，而冬虫夏草只有1种，只有纯正的冬虫夏草才有治疗的作用。二、必须彻底解决在人体的吸收率问题。根据《国家药典》记载，每天服用冬虫夏草3克~9克，连续服用180天以上，治疗肿瘤、肾病、肺病的效果更显著。而冬虫夏草细胞壁坚固，细胞内有效成分溶出困难，人体不能充分地吸收，大部分被排至体外，吸收率的只有20%~30%。

据悉，国家火炬计划项目——“藏瑞冬虫夏草”在我市已上市，“藏瑞冬虫夏草”是首家采用国家专利，将国际先进的纳米技术、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，其菌种全部来自青海玉树州的野生冬虫夏草，并且经过了中国科学院微生物研究所的鉴定（购买时请认准“中国科学院微生物研究所鉴定”字样），这无疑是肾病、肾衰患者最佳的选择。详询63932875或登录www.dexcky.com冬虫夏草科研网进行查询。

糖尿病并发症 专用产品问世

糖尿病并发症——无声的杀手，糖尿病不可怕，可怕的是糖尿病并发症，而临床上一直无治疗并发症的专用药，西医更是束手无策。

陈锐，被称为“治疗糖尿病并发症先行者”，他利用中医“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。该产品被中华糖尿病康复联盟推荐为专治并发症的专用产品。经科学验证，通过足部浸泡，有效物质能迅速进入人体血管，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，达到康复各种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。渗透强，吸收好，见效快，每天泡脚就能修复末梢受损神经，去腐生肌，回阳救逆，杀菌消炎，缓解糖尿病病足等并发症。

糖足一洗康的问世，开辟了糖尿病并发症专药专治时代，据悉，该产品在我市已上市，详询：61687920。

►► 健康信箱

中风偏瘫不能 单靠药物治疗

问：中风偏瘫仅靠药物就行吗？

答：中风偏瘫是血管、神经、经络三方面同时受损的结果，要想彻底治好中风偏瘫，必须同时实现血通、脑通、经络通，进行三通治疗；另外，由于中风病人常伴有肢体瘫痪、语言、认知等一系列的障碍，所以康复按摩是中风康复必不可少的重要辅助手段。综上所述，中风康复，一要药选对药，要选同时针对血管、神经、经络进行三通治疗的药物；二要有专业技师做按摩锻炼，二者缺一不可。

据悉，目前率先能够针对血管、神经、经络进行三通治疗的药物参七脑康胶囊已上市，而且在治疗期间由专业技师免费上门做康复按摩锻炼。详询：62250421