

▶▶ 养生人物

□ 记者 李永高

王广仁：医在民间

认识王广仁先生源于对几个偏方的求证，中药名称、用量、禁忌，他都能“一口清”。今年70多岁的王广仁，原来是义马煤矿医院的中医师，1993年退休后在家乡开了一个诊所，后来，诊所不开了，他却成了街坊四邻的家庭医生。

从王广仁身上，很容易看到传统中医一贯的“医隐于民、药藏于乡”。

四邻夸他偏方真治病

来到王广仁家门口时，他外出了。于是，就与邻居聊起了“王大夫的偏方”。

有老人久咳不止，“吃药不治”，上门“问计”，他会随手从自家屋檐下取一个瓜蒌，叮嘱从中间剖开，用半个熬水，加冰糖少许，服下。忒神，止咳化痰！

有小孩感冒，流鼻涕打喷嚏，“死活不打针”，他从院中桂树上剪下嫩枝，让加葱白、生姜，熬水喝，外加一碗热大米粥。真绝，一次见效！

他院里有两三株20年的葡萄，每年能产二三十公斤葡萄，一到成熟时，他就招呼街坊到家里品尝。他还善酿葡萄酒，不仅好喝，重要的是对治疗高血压有特效……

正聊在兴头上，王广仁蹬着三轮车优哉游哉地过来了——

他说健康就在一天三顿饭中

仅从下三轮车的洒脱动作，还真看不出王广仁已年近八旬。他说，自己很少生病，能吃能睡能转悠，一天到晚没事就蹬着三轮车，拉上老伴四乡八邻地“瞧稀罕”，与年轻人交朋友，与老年人聊聊天。原本腿脚不灵便、不喜欢热闹的老伴也变得开朗，喜欢跑腾了。

在王广仁简朴、整洁的小院里，我们



聊起了养生。

他说，行医近50年了，现刚刚步入老年，也谈不上什么养生秘诀，从报纸上听说过不少有关养生长寿的要诀，各有各的道理，但健康还是在平日的一天三顿饭中。

随着生活水平的提高，营养食品越来越丰富，患高血脂、糖尿病、高血压、痛风的人越来越多，因而很有必要提倡孙思邈的“节饮食”、“常不饥不饱”之说。

一粥一饭皆养生，健康就在唇齿间。他的一日三餐就很简单：生冷不用，油腻少吃。早饭玉米面糊糊，配腌菊花、菲菜、红萝卜等小菜；中午炒两种菜，米饭或汤、馒头；晚上一般是稀面条或糊涂面，要吃得欠一点。胃在养，肾在补，肾为先天之本，脾胃为后天之本，先天不足后天补，他坚持每天吃两个核桃、一把黑木耳。

医者，依也，即顺其自然，顺应气候，不逆四时。虽然生命在于运动，但也要动静结合，作息有时。早晨，老年人血液黏稠，就不适合起得过早锻炼；多出去看看自然界的美丽景色；不遂心的事少想，做些力所能及的好事、善事。

闲院种花草。养花草草，浇水、施肥、修枝、灭虫，劳动强度不大，可舒筋活络，增强体内新陈代谢。看到亲手培育的花草，发芽吐绿、绽蕾挂果，那种愉悦的心情是无法形容的。并且这些花草草既美化庭院，又可药用，帮助自己和四邻解除头疼脑热。

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

春季养生：睡眠重在调养心神

春季到来，随着气温升高，气候逐渐变暖，人的皮肤松弛，毛孔放大，皮肤末梢血管的供血增加，尤其到谷雨节气后更为明显。这些导致中枢神经系统发生镇静、催眠作用，使身体困乏。此时，调整好睡眠，对春季养生极为重要。即春季养生之道，睡前心神保健是关键。

人的起居作息应与日起日落相吻合。虽然我们已进入现代文明社

会，人们的活动已打破时间的限制，但是无节制的夜生活，给人们的健康带来许多负面效应，亚健康已给人们带来许多麻烦。因此，当进入谷雨节气，自然界万物复苏时，人们应该做到晚睡早起，在春光中舒展你的四肢，呼吸新鲜空气，舒展阳气，以顺应春阳萌生的自然规律。

睡前保健的重点是调养心神，即精神调摄，“先睡心，后睡身”就是这个意

思。首先在睡前半小时应使情志平稳，心思宁静，摒弃一切杂念；第二要稍事活动；第三睡前要洗面、洗脚，按摩面部和搓脚心。脚上有几条阴阳经络经过，人体有66个通往全身的重要穴位都在足部交错汇集，所以用比体温高(40℃~45℃)的热水洗脚，如同用艾条熏灸穴位一样，能推动气血运行，温补脏腑，安神宁心，能消除一天的疲劳，利于入睡。

(健康养生网)

▶▶ 我悟健康

蒌蒿苗肥野菜香

□ 李永高

《红楼梦》里上百种饮食，把中国药食同源文化发挥得淋漓尽致。其中不仅有茄蔬等一千“阳春白雪”，也不乏“下里巴人”，今儿，咱就来品品早春时令小菜——芦蒿。

第61回中，借迎春房里小丫头莲花的嘴讲了芦蒿的吃法，可肉炒鸡炒，也可素炒面筋。

芦蒿，又叫萎蒿，可算得上是古老的野菜了，可上溯至《诗经》。它还是屈原的钟爱之物，较著名的是东坡居士题画诗中描绘的：“鸭知春水暖，蒌蒿满地芦芽短”。《西游记》第86回中，山中樵子摆将几盘野菜酬谢唐僧师徒，其中就有“斜蒿青蒿抱娘蒿”。明朝时，江苏高邮芦蒿是皇家贡品。如今南京著名“八野”(八种野菜)中名气最大即芦蒿。

《本草纲目》称其，补中益气，利膈开胃，疗心悬，久服轻身，耳目聪明。民

间认为其营养丰富，杀菌去毒、开胃行气，春日食之可消寒气，祛百病，据称对抗癌、降血压、降血脂、缓解心血管疾病均有较好的食疗作用，还有化痰、祛风湿、健脾胃、助消化、平抑肝火及预防牙病、喉痛和便秘等。

蒌蒿苗肥点寒绿，春风不仅送来了绿色，还带来了特有的美食，春日食野菜亦有些历史了。从“参差荇菜，左右采之”到“匀和豌豆揉葱白，细剪萎蒿点韭黄”，有很多野菜在诗词里鲜活着。

荠菜饺子、香椿炒鸡蛋……现如今，芦蒿等野菜焕发了青春，成为人们餐桌上的“新贵”并逐渐被作为“家常菜”栽培。迥于古人追求的情调，现代人喜好野菜，大抵是养生。

随着国家经济的发展和人们生活水平的提高，现代人进食高蛋白、高脂肪、高热量的食物过多，日久往往郁积

化热，导致肥胖病、高血脂、糖尿病等营养过剩的疾病。于是，人们的饮食观念开始返璞归真：富含维生素、微量元素、粗纤维、碳水化合物等多种人体所需的营养成分，不仅丰富餐桌，还防病治病……曾经是年饕餮腹的野菜开始被人们视为一种理想的药食兼优的佳蔬，逐渐成为餐桌上健康的美味。

按照《黄帝内经》里说的“春夏养阳”的原则，春季养生宜顺应阳气自然升发舒畅，适量吃些野菜对健康是有益的。眼下春意盎然，野菜也渐次葳蕤，人们不妨走进野外，在放松身心的同时，品尝那些最本真、纯朴的味道。

正如《诗经》所云“翘翘错薪，言刘其萎”，采食蒌蒿等野菜需趁早，正月芦，二月蒿，三月四月当柴烧。花开堪折直须折，莫待无花空折枝！细想想，追求健康生活不也正是这样吗？宜早不宜迟！

▶▶ 治病小窍门

治肾病、肾衰有新法

中科院微生物研究所传出振奋人心的消息，国家火炬计划推广项目、专利成果“藏瑞冬虫夏草”，采用国际先进的纳米技术、中药膜分离技术，首次将人体对冬虫夏草的吸收率从20%提高至99%，药物利用成倍增加，而价格不到原冬虫夏草的1/12，这一成果为肾病、肾衰患者带来福音。

42岁的雷先生下肢浮肿、双肾萎缩，不得不接受血透。去年5月服用藏瑞冬虫夏草，4个月后水肿完全消失。血透每月由6次减至2次。今年检查，血色素升至9.5g，血肌酐降到218u-mol/L，尿素氮降至9.0mmol/L。

藏瑞冬虫夏草突出的效果，与含量极高的虫草多糖、虫草酸息息相关。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、高血压，减少透析次数；所含“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。

据悉，“藏瑞冬虫夏草”这一国家专利成果日前已经引进我市，详询：63932875或登录www.dexcky.com冬虫夏草科研网。

中医巧治糖尿病并发症

糖尿病本身并不可怕，买点药就能控制血糖，可怕的是糖尿病并发症，因其隐蔽性强，危害性大，加之患者容易忽视而被医学界称为“无声的杀手”。同时最新研究证明：血糖高和并发症的发病机理是不同的，在临床上，降糖和治疗并发症是不可兼得的。但医学界一直无治疗并发症的专用药，西医更是束手无策。

陈锐，被评为“中医治疗糖尿病并发症先行者”，利用中医“用脚吃药”和“专药专治”的理论，创造性研制出不降糖专治并发症的专用产品——糖足一洗康，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，不打针、不吃药，渗透强、吸收好、见效快，每天泡脚就能祛除糖尿病足等并发症。据悉，该产品在我市已上市，详询：61687920。(一文)

▶▶ 健康信箱

中风偏瘫从根源上治疗效果好

问：中风偏瘫咋治疗效果好？

答：中风治疗的效果不理想的原因主要是治疗方法单一或片面，未能从根源上全面治疗。

最新医学表明：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，缺一不可。单一溶栓或单一修复神经(通脑)的药物是不能从根源上治疗脑中风的，所以，选择治疗中风的药物时，不要被一些厂家不负责任的宣传所忽悠，要选择必须是能同时对血管、神经、经络三方面同时从根源上治疗的专用药。

据悉，目前能够对中风偏瘫实现血通、脑通、经络通，进行三通治疗的参七脑康胶囊已上市，该药是由百年老字号广东宏兴药业集团荣誉出品，被誉为“治疗中风偏瘫的一副奇药”(如需进一步了解请拨打此栏目健康热线：62250421)。另外，自身的信心和意念，必要的康复按摩对患者也有很好的康复作用。