

## ▶▶ 养生人物

□ 记者 李永高 文/图

## 这个八旬老太真会耍

随着两下轻轻的叩门，一位老太太便慈祥地出现在面前：短发尽管已灰白，但梳理得一丝不苟，两枚鲜艳的发卡，端端正正地别在两鬓；满口银牙，紫红色上衣、深蓝色裤子、绛色便鞋，浑身上下透着精神与干练。这就是本期我们要认识的82岁老人李超文。

## 她的自制“玩具”真不少

每天早晨6点半钟，涧西区某小区一群60岁到80多岁的老年人，就会聚在一起伴着悠扬的乐曲，合着节拍做中老年回春保健操，站在前面、动作最娴熟的老太太就是李超文。她既是组织者，又是“教练”。

“这操可有好处了，它的特点之一就是用拍打、按摩、颤动等方法激发和刺激穴位，依靠对人体14条经脉和众多脉络与354个穴位进行自我锻炼，自我按摩，疏通经络，畅通气血，防治疾病，自我保健。”李超文边说边打开了录音机，调整好音量，就在客厅里认真地做起来：单摇臂、搂拳、左右弯腰、原地跑步……一招一式干净、利落，不见丝毫的拖泥带水。

据她介绍，这操原本只有66节，在熟练之后，她们根据自身锻炼需要试着增加了一节跳跃运动，慢慢地，就固定下来，每天早晨做45分钟67节这种改造后的中老年保健操。

她还自制健身用具。她特制的“果核沙包”功能很多，既能踢又能拍打背部。拿一根结实的绳子，一端拴牢沙包，一端打成结便于抓握，这样不但避免了坚硬沙石对脚、背部可能造成的伤害，而且少了弯腰捡拾的劳累，每天两脚各踢100下，打左右背部各100下。

“嘿，接着！”正说话间，她突然抛过来一物件，幸亏记者眼快手疾一把抓住，没被“暗算”。这是她的另一个“耍活儿”——自制“垒球”……

这位年过八旬的老太还经常跳绳。



## “养生就是不适合自己的别干”

李超文80多岁背不驼腰不弯，除了好活动外，与她幼时受到的严格家教分不开，打小坐立行走样样都马虎不得。

她特有的学养与素质使人很容易感受到：言谈严谨不失随和，举止得体不失活泼，独居的小天地，打理得纤尘不染，角角落落都如她本人：爽朗、整洁。

20多年前，退休后，她每天仍坚持6点钟起床，稍加拾掇就出门了——她负责保管大家做保健操的录音机和磁带，为了不影响夜班人的休息，她们就到小区外广场上做操。她在录音机上拴了一根绳子，方便携带，做操时也好挂在电线杆上。6点半音乐会准时响起，这是“集结号”。

她的一日三餐很简单——7点半开始做早饭，一碗玉米面糊糊、一个煮鸡蛋、一个半馒头，咸菜少许。“玉米面

含热量高，是长寿面哩”；午餐是连晚饭也做出来的，电饭锅做一大碗米饭，炒一荤一素两个菜，菜很淡且很少吃“反季节”蔬菜；她从中午休，为的是保证晚上睡得好；下午5点钟做晚饭，中午的剩米饭加点水，熬成粥，剩菜热透，吃到八分饱。然后，就是踢毽子，看电视，9点钟就寝。

一日三餐之外剩余时间，就是收拾房间，看报纸。她订阅《洛阳晚报》已有10多年了。

“养生保健其实很简单，别太教条了，根据自己的身体素质，不适合自己的别干，不适合自身的别吃。出现身体不适时，先追溯患病原因，以后尽量避免。”牛奶、豆浆是好东西，她喝过一段时间后，发现胃不太接受就停了。

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

## 用眼过度会造成全身疲惫

坐在办公室里，明明没干什么体力活儿，但从早到晚坐下来也会觉得浑身没劲儿，甚至还会头痛、失眠。这很可能是用眼过度造成的。

中医养生专家指出，视疲劳除了引起全身不适，更常见的是引起局部不适，

包括眼球和眼眶周围难受或有疼痛感，眉心部有酸胀感、怕光、流泪、视物重影等。而全身不适等症状，多在老年人以及体质较弱、亚健康人群中出现。

对此，保健专家建议：平时用电脑、看电视、看书，每隔一小时要休息10分

钟，同时多眨眼、转动眼球，建议电脑一族将座位稍微调高一些，电脑放得低一些，这样可以使眼睛睁得小一些，能保持眼部水分；早上用凉毛巾，晚上用热毛巾，也可以用菊花茶熏眼，保持眼睛湿润，但注意不要随意使用眼药水。（宗和）

## ▶▶ 我悟健康

## 三月想起林妹妹

□ 李永高

早莺争暖树，新燕啄新泥，这个花树生发的3月竟与林妹妹如此贴近：11日是肾脏日，21日是世界睡眠日，24日是世界防治结核病日，今年的主题分别是“保护肾脏控制糖尿病”、“良好睡眠健康人生”、“为控制结核病而不懈努力——创新加速行动”。

《红楼梦》第76回里，黛玉向湘云透露“我这睡不着也并非今日了，大约一年之中，通共也只好睡十夜满足的”。她失眠的情节在书里，随处可以找到。据报道，在生活中，像林黛玉这样性格内向、多愁善感、遇事不愿意向别人诉说，经不起刺激的人，最容易“招惹”糖尿病。而书中所述她时常咳嗽、面颊潮红，并伴午后低热的症状也与肺结核很相似。

应当承认《红楼梦》确实不仅是一部文化巨著，更是一部营养巨著，它教会我们如何用最简便的方法获得最佳的调理效果。

第45回，宝钗劝黛玉“每日早起拿

上等燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的”。据中医讲，名贵燕窝确是主治虚劳咳嗽、咳血等症。还有丫鬟紫鹃告诉厨房给她做过火肉白菜汤；宝玉还送她合欢酒……

在白玉为堂金作马的贾府，可以说是炊金馔玉，但最终也没有留住林妹妹，为什么呢？

心情直接影响人的健康。情志相胜，静志安神，以人的精神内守为核心，让神志保持安宁，使不正常的心理活动恢复正常，以延缓病变发展，疾病的治疗和康复也会变得比较容易。

糖尿病属于终生性身心疾病，心理因素对糖尿病的发生、发展、疗效、愈后起着重要的作用。在临床上，有30%~50%的糖尿病患者存在心理障碍。愉快的心情对血糖有很好的调节作用，抑郁、愤怒不仅会让患者的血糖升高，而且可导致并发症的发生。

失眠多从心起。黛玉多愁善感，非

常情绪化，尤其是第82回，在地一昼夜的心路历程，高潮是惊梦，传神是失眠。她原本就身体纤弱、食欲不佳又有诸多惆怅压心头，也只能剩下“抱得秋情不忍眠，自向秋屏移泪烛”了。

除了才女加美女林妹妹，小仲马、萧邦、济慈、雪莱等都罹患肺结核。这些人大多都智力聪慧，才华横溢，却往往多愁善感，尤其是感情特别强烈且纤细，甚至到了过度敏感、脆弱的地步。也许正是由于这种原因，肺结核才得以在他们身上残酷地肆虐。

心病还需从心医。不管是糖尿病、失眠、肺结核，还是其他疾患，药物及其他疗法只是症状治疗、辅助措施，我们首先要学会做情绪的主人，努力避开来自社会、环境及自身的不良刺激，多做自我调节，让不正常的心理状态恢复正常，配合积极的体育锻炼，转移不良心境，宣泄积聚在内心的忧伤、委屈及怨气。再加上对症服药，方能取得良好的疗效。否则，心情不畅，情志抑郁……

## ▶▶ 治病小窍门

## 糖尿病并发症治疗有“捷径”

糖尿病并发症具有危害大、隐蔽性强、治疗费用高的特点，加之临床上一直无专用药和有效的治疗方法而被医学界称为“无声的杀手”。

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，开辟了治疗糖尿病并发症的“捷径”，创造性地研制出不降糖专治并发症的专用产品——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，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病足等并发症。据悉，该产品在我市已上市，详询：61687920。

## 治脑中风有“三诀”

最新研究证实，中风康复有三个先决条件：一、患者自身的信心和意念，二、正确的药物治疗。三、专业的康复按摩训练。研究表明：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。所以，最好的药物应该是能针对血管、神经、经络三方面同时治疗的专用药。

据悉，中华老字号广东宏兴药业集团荣誉出品的参七脑康胶囊，是目前能够有效对中风偏瘫实现血通、脑通、经络通，进行三通治疗的专用药，而且在治疗期间有专业技师免费上门做康复按摩，使患者更快、更好地恢复。详细情况可咨询此栏目健康热线：62250421。

## 治肠胃病有新法

西医和中医对治疗肠胃病都存在很大的局限性，而高活性的藏药对此却有独特优势。最近经典藏药——东格石石榴健胃胶囊，在治疗肠胃病方面取得了很好的效果。研究证实，东格石石榴健胃胶囊内含石榴芪酸酶、维氮奇甘两种神秘成分，这两种成分具有修复和再造胃肠道粘膜网的功效，可以从根源上解决肠胃病问题。该药适用于慢性肠炎、结肠炎、顽固性腹泻、便秘、慢性胃炎、胃溃疡、腹痛、腹胀等。详询：61605921。（一文）

## ▶▶ 健康信箱

## 肾病、肾衰遇妙方不再难治

问：治疗肾病、肾衰有无妙方？

答：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、国家专利成果“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。这一成果应用到临床上使无数肾病、肾衰患者得以康复。

42岁的雷先生下肢浮肿，双肾萎缩，不得不接受透析。去年5月服用藏瑞冬虫夏草，4个月水肿完全消失，血透每月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，如需进一步了解请拨打此栏目健康热线：63932875 或登录www.dcxky.com 冬虫夏草科研网。