

►► 养生人物

□ 记者 崔宏远 文/图

寇广生：滚滚爬爬体康健

他,40年来写日记800多万字,藏书4000余册,让自己的精神花园日渐繁茂;30年前开始坚持爬行健身,自称可聪耳明目醒脑,适合老年人锻炼。这就是66岁的寇广生——一位现居河北保定的洛阳人。近日寇广生到洛阳老家省亲时和记者聊起了他健身养生的这“两大法宝”。

“滚滚爬爬”的健身法

和老人约在新区见面,还没走到见面地点远远就看到有人在草地上爬行。不用猜,这肯定是寇广生了。只见老人四肢着地,抬头看前,一会儿向前爬,一会儿向后爬;一会儿横着爬,一会儿又转圈爬。整个过程轻盈敏捷,其身体之矫健灵活,真让人想象不到他已是66岁的老人了。

“这环境太好了,正好一边等你一边练会儿”,说话间记者发现,老人刚活动完竟气不大喘,脸色红润。

寇广生介绍说,他的爬行健身法始于30年前。当时他在一本医学杂志上看到篇文章,介绍了爬行对人体的种种好处,寇广生从那以后就开始实践了。“我现在身体和头脑感觉都非常好,每天好像有使不完的劲儿,这都得益于爬行锻炼。”寇广生表示,爬行锻炼对人是一种非常好也非常适合的锻炼方式。爬行使血液从心脏到脑的流向,与地面形成平行线,其动脉静脉循环通畅,所需能量也少得多。这也是所有爬行动物很少得心脑血管疾病的主要原因。像经常做倒立与翻滚项目的运动员,就很少患心脑血管疾病,其原因与爬行类似。

采访中寇广生表示,他希望有更多的人,特别是老年朋友,如果没有特殊禁忌症如高血压,都可以加入到爬行爱好者的队伍中来。这几年,为了号召人们爱上这种锻炼方式,寇广生还写了不少关于爬行的文章,发表在各种媒体上。

除爬行健身外,他还每天在家里的双人床上练打滚,床的一边放一个枕头,

边听音乐进行心理放松,边在床上打滚。据说,这样可以促进内分泌和血液循环。另外,他建议一些住高层楼房的人,尤其是老年朋友,不妨先试试:每次回家时,戴上手套,爬上楼去,假以时日,肯定受益。

迷日记、痴藏书快乐

“世界上什么东西最平常又最新奇,最秘密又可以公开;它使你今天的所见所闻所思所想成为历史,使一个人在离开这个世界之后仿佛还活在世上?答案是——日记。”这是寇广生在《日记之中探哲理》中的一段话,正是这最为普通的日记,成为了寇广生孜孜以求的事业。

据寇广生介绍,1960年,当时还在上中学的他就开始写日记。之后,一发不可收,在50年后的今天,他的私人日记已经达到了六七十本。1999年,由寇广生筹划的历时两年零两个月的“日记写作与收藏展”在保定举行;2002年,寇广生成立了华夏日记研究会筹备组,并联合了

上海作家协会等单位,在自己的母校华东师范大学举办了“全国首届日记论坛大会”;2004年,寇广生作为负责人,组织了《中国日记》全国巡回展……

寇广生爱书,更爱与人分享读书的乐趣。“读书并不是‘死’读书,它使我广交良友,体会人生真谛并受益匪浅。”谈起对读书的看法,寇广生自有一番独到见解,“书的价值就在于被人阅读,被越多的人看,才能越大地发挥一本书的作用。所以我乐于分享,让大家一起来享受读书的快乐。”

现在,寇广生的生活规律而充实:每天早晨6点起床,7点钟出门健身,9点开始读书写日记,22点准时睡觉。每日粗茶淡饭亦不挑食,阅读写作累了,就到楼道或是空地上用自己独特的爬行健身法锻炼一会儿,身体健康且生活充满了乐趣。

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

闲时做这四个动作可养身

揉太阳穴 按揉太阳穴可以清脑明目,疏风解表,止头痛,所以空闲下来的时候可以做做,而堵车的时候有大把的闲暇时间,正好可以利用上。

深呼吸 深呼吸可使机体获得充足的氧,使人精力充沛;对胃肠道也是极好

的调节,能促进胃肠道的蠕动,利于消化,加快粪便的排出。

叩齿 叩齿一般可以和咽津一块进行,叩齿时要叩出声响,最好连续做36次,并且在叩齿的时候,搅动舌头,在舌头搅动过程中,会产生许多口水,再把它

咽下去。

咽津 咽津是个气功术语,俗语就是咽口水。长期有意做这个动作,有润脏养身之效,这都归功于唾液中所富含的营养物质,特别是溶菌酶及免疫球蛋白,有杀菌、消化等功效。(健康养生网)

►► 我悟健康

和肝汤与治病“穷源”

□ 李永高

《红楼梦》描写了一个封建贵族大家庭从繁荣走向衰败的故事,其中描写了大量的医学活动,如第10回秦可卿身染重病,“张太医论病细穷源”,详细辨证后,开出全书唯一的完整的汤剂处方——含有16味中药的“益气养荣补脾和肝汤”。

张友士据脉言症是“忧虑伤脾,肝火旺,经血所以不能按时而至”,用今天的话说就是“月经不调”。不过,曹先生安排这位张先生出场,远非这般简单,重要的是请他“论病细穷源”。

病在表,根在里。张太医说秦氏“是个心性高强聪明不过的人,聪明过,则不如意事常有;不如意事常有,则思虑太过”。以秦可卿的特殊身份,生活在人际关系复杂的贾府,难免情志不遂,天长日久,“肝家气滞血亏”,就生出月经周期从“常长”到“常缩”的病理变化。听起来复杂得有些枯燥了,简言之,“七情内伤”,情志是引起脏腑气血流失和

导致疾病发生的内在且关键因素。

“司疏泄者,肝也”,肝可调畅气息,保持人体精、气、神、血、水正常运转,故肝气通达则可舒发心中郁气,气血运行通畅,反之,肝气抑郁,易导致气血淤滞成疾,大大降低人体免疫力,轻者神经衰弱、内分泌紊乱,重则引发精神失常、肝病、高血压、心血管疾病。

笔者就这份“弥足珍贵的医方”请教了数位老中医后,更加叹服曹先生不愧是集文学、医学于一身的百科全书式的大文学家——

其中人参、白术、白芍、炙甘草等组成的四君子汤和熟地、归身、白芍、川芎组成的四物汤,合用称为八珍汤。该方在八珍汤双补气血的基础上,加入疏肝调经解郁、升举阳气的香附、醋制柴胡,而且在活血行气同时健脾养心,既补益又和解。

由张太医断言秦氏“总是过了春分,就可望痊愈了”及“益气养荣补脾和

肝汤”的疏肝解郁,我们很容易就想到“每岁至春分秋分之后,必犯咳嗽”的林黛玉,其实她宿疾常发的根源就在于其是“郁”美人:终日寻愁觅怨,肝郁化火,影响周身气血运行,殃及其他脏腑。

眼下正值草长莺飞三月天,中医认为春季与肝脏五行相配,因此,这时节正是养肝护肝好时机;人的精神心理活动与肝脏的功能有关,那么首先就要保持心情舒畅,避免“怒伤肝”、“肝火太旺”,尽力做到心平气和、乐观开朗,使肝气正常生发。还要注意适量运动、合理饮食、远离烟酒……

伐树寻根,治病找因。《红楼梦》塑造了数百个秉性各异、性格鲜明的人物形象,他们的悲欢离合、性格心理及疾患病痛,对后人都有很多警示与启迪。仅就这副“益气养荣补脾和肝汤”而言,就让我们明白,不论是旧疾还是小恙,我们都不能头疼医头脚疼医脚。否则,即便能碰巧止住了病痛,也只能暂时缓解表象。

►► 用药指南

千年彝药“饿求齐”巧治结肠炎、肠息肉

俗话说“肠胃病,半条命”,尤其是肠道承担着人体80%以上的吸收任务,然而,据统计,65%的结肠炎、肠息肉患者对治疗失去信心,原因在于吃药有效、停药复发,越治越累。然而,最近研究证实,千年彝药——饿求齐胶囊在专治肠病方面有独特疗效,该药的独特配方已有1200年以上的历史,饿求齐胶囊与云南白药被并称为彝族医学的两颗明珠。该药适用于慢性结肠炎、肠炎、直肠炎、肠息肉等。据悉,近日该药在我市已上市,详询:61605921。

中风偏瘫不差钱也不能乱买药

研究证实,63%的脑血管患者由于用药不当直接导致病情加重甚至死亡。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。

所以,一定要选择专业、大品牌的正规药物,要选择必须能同时对血管、神经、经络三方面进行治疗的国药准字号专用药,不能乱用药。

据悉,目前率先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“中风偏瘫的一副奇药”。详询:62250421。

►► 健康信箱

肺纤维化不再难治

问:肺纤维化久治不愈,有无最新有效治疗手段?

答:肺纤维化是一种使肺组织丧失呼吸功能的疾病,死亡率极高,确诊后5年的生存率仅为50%。过去临床上一直束手无策,但医学在不断发展。近年,一个振奋人心的消息传来,知名大学与中科院药物研究所等权威机构研究发现:从海拔1000米采集到的苦苣菜中分离出少见的生物活性成分倍半萜类、甾醇类化合物,它们对肺、肝等脏器纤维化具有显著抑制逆转作用;进一步地研究还发现,从倍半萜类中分享出来的一种新物质“内脂甘-O”,在逆转纤维化方面起了关键性作用。《中国药杂志》、威立国际科学网对此率先进行了报道。根据这一突破性的研究成果,我国科学家成功研制出了以“苦苣菜提取物”为主要原料,冬虫夏草等五种名贵中药为辅料的中药组方制剂——慧清胶囊,使肺纤维化不再难治。详询:63932875。

对付糖尿病并发症“用脚吃药”显奇效

问:糖尿病并发症可怕而又难治,有无妙方?

答:糖尿病并发症被称为“无声的杀手”,长期以来,口服西药或西医的治疗手段不能治本且副作用大,而中医又无专治并发的专用药。

据悉,国内针对糖尿病并发症专用产品——“糖足一洗康”已成功上市,该产品以祖国传统足底养生理论为依据。俗话说:“树枯根先竭,人老脚先衰”,足是体的第二心脏,汇集人体的心脑经、骨经、肾经、阴经、胃肠经五大经络,96个穴位。“糖足一洗康”这种“用脚吃药”方式在治疗糖尿病并发症方面显现出神奇的效果。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。详询:61687920。