

►►养生人物

□ 记者 李永高 通讯员 马超 文/图

九旬老太走出健康

九旬老太李洁如给人的第一印象是真精神——耳不聋,眼不花,头发黑白少,在近两个钟头交谈中,始终腰杆挺直保持“坐如钟”的姿态,不像一名退休的妇产科医生,倒更像一位学养有素的军人。她的另一大特点是,在交谈中,笑声最多,鲜有沧桑感,并能很快感染你,让你快乐着她的快乐。

“迈开腿,健康就在眼前了”

李洁如居室的南面墙上贴有“全民健康生活方式行动、全国老龄健康一二一工程”人体标准经穴部位图。上方是一张“四月份周二活动安排表”,用秀丽正楷工整写着日期、活动内容。

李洁如说:“一二一即日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子。”

洛阳解放后,李洁如就听从组织安排学习并从事了妇产科工作,一直干到68岁离开工作岗位。40多年“接生婆”生涯让她落下了“职业病”:双手皮肤黑紫,指关节肿胀,特别是两个大拇指严重变形,首个关节呈30度角向外侧斜翻。工作忙起来顾不上“痛”,一闲下来才发现疼得厉害。后来,她开始学“走路”。

只要是正常人都会的走路还用学?用学!并且她连续五年到山西学走路。这种锻炼方法还真见效,“走路”20天



后,两手皮肤黑紫,指关节肿胀症状就明显减轻了,因亲人去世而出现的胸部不适也基本消失了。

病好了锻炼也不能丢。她又学会了太极拳,每周还坚持到活动中心去学习健身方法、养生知识。她是班上出勤率最高的,“只要用心学,啥能学不会?”目前她正在学习“啊呼呼嘘吹嘻”健身六字诀。

“呼吸吐纳、调和阴阳、坚持锻炼、身心康健。走路锻炼可以强心肺肝脾肾。”每天早晨,只要天气允许,她都要拎上录音机,听着节奏走步,四步一吸五步一呼,半个小时休息一次,要走上一个到两个小时,这对她颇为不易。生在大社会的她被迫缠了足,虽然解

放后“放了脚”,但足骨已被缠坏了,脚趾向里蜷着。然而她还是坚持下来了,走出了健康。

退休后,她曾计划一年爬一座山,省内外先后有十二三个山头被她踩在了“金莲”下,80多岁时,她用登顶武当山为这一计划画上了句号。

“啥叫健康,健康就是你能放开腿,迈出步,健康自然就来到面前了,那快乐也就不远了。”

“多做善事人长寿”

李洁如的饮食简单得有些随意了:早餐玉米面糊或大米汤,“熬小米粥太费事”,一个多小馒头。中午一大碗面条或米饭,喝点白糖水或

蜂蜜水。菜更不讲究,多是萝卜、白菜等家常菜,有时午餐只用早晨的剩菜做成咸汤,吃馍。晚上通常不吃饭,多是喝一包奶等饮品,吃几块饼干。她不吃零食,不挑食,尤其是充作晚饭的饮品、饼干更是不讲究品牌,家里有啥吃啥。

早晨五点起床,晚上六点休息,也不午休。可这位九旬老太咋就这么健康呢?除了走路还有秘诀吗?原来,她每天还有重要工作:做鞋垫、坐垫送人。

李洁如发现亲友们送来的礼品包装盒、食品包装袋色彩缤纷,大多都很结实,她就动手把它们洗刷干净后,选配色彩、调配形状,做成一个个携带方便、实用耐用的坐垫。这位90岁老太不仅能不戴眼镜缝针走线做坐垫,还能蹬缝纫机做活计哩!她做的鞋垫受欢迎的原因就是做工精细,她挑选一些布头洗净、晒干后,“抿”成褶褶,再做成鞋垫,不仅穿着舒服,还经洗耐刷。

当记者劝她歇一歇时,她笑着说:“闲着也是闲着,看着大伙儿不嫌烦,高高兴兴地拿着走了,我就高兴。做善事,人长寿。”

每年牡丹花会,她还要到白马寺帮寺院看管免费水摊,服务游客哩!没准儿,今年您就能在千年古刹遇上这位健康快乐的老太太!

►►医学前沿

离子中药问世
心脑血管治疗获突破

普通心脑血管的药效成分多以大分子结构存在,很难通过血栓等病变组织,直接抢救心脑血管细胞。近日,一种新型离子中药——长城利脑心片成功上市,改变了这一状态,使心脑血管的治疗获得新突破。据悉,长城利脑心片是国家医药保密处方,北京长城制药厂研制生产。该药采用先进的“临界流体提纯”技术,把中药变成超微粉体,使其离子化,从而具有极强的渗透力,可以在极短的时间穿透堵塞血管的血栓,直接抢救心脑血管细胞,其速度是普通药物的20倍。另据了解,长城利脑心片、利脑心、利脑,对冠心病、心绞痛、心肌梗塞、胸闷气短、心慌乏力、心率不齐、早搏房颤、脑血栓、脑梗塞、脑出血、中风后遗症均有很好的疗效。详询:63639322。

“肺纤维化”呼吸顺了

肺纤维化的治疗是个世界性的医学难题,然而,权威医学机构研究发现:从海拔1000米采集到的苦苣菜中分离出的一种新物质“内脂昔-O”,在逆转纤维化方面起了关键性作用。根据这一研究成果,科学家成功研制了以“苦苣菜提取物”为主要原料,冬虫夏草等五种名贵中药为辅助的中药组方制剂——慧清胶囊。从此,肺纤维化的救治踏上了希望之路。老赵患肺纤维化多年,需靠氧气维持生命,3个月至半年内就可能会出现呼吸衰竭,幸运的是,他使用“慧清胶囊”后,胸不闷了,气不喘了,一个月左右已能脱离氧气管,三个月后CT显示纤维化阴影大部分消失。

慧清胶囊在得到广泛运用后,一个个被医院告知没法有效救治的肺纤维化病人,已经停止用氧气管吸氧,不再胸闷气短,呼吸完全顺畅了。详询:61605921。(一文)

►►健康信箱

治疗高血压
除病找准“根”

问:高血压患者如何摆脱“药罐子”?

答:高血压患者,除病一定要找准“根”。早在2700年前的韩国《高丽经鉴》中就提出了“人体血压阴阳四时之变化”的学说,现代医学再次证实该学说,经过进一步研究发现,只有抓住早晚人体自身血压阴阳变化加以区别服用药物,才能平稳高血压,减少并发症!白天人的情绪波动大,则需降压稳压;晚上,心、脑、肾严重受损则要强调降压养压,防止心肌梗塞、中风、脑溢血等症状。黑白降压就是依据韩国《高丽经鉴》中对人体血压昼夜变化研发而成,黑白降压分为黑片和白片,白天服白片,消栓通脉;晚上服黑片,净化血液,柔脉养压护心脑。“昼稳夜养”科学三步稳血压、养心脑、阻并发,安全有效!详询:62250421。

肠炎、结肠炎
遇奇方不再难治

问:肠炎、结肠炎久治不愈,有何妙方?

答:最近经研究证实,千年彝药——“饿求齐”胶囊在治疗肠病方面有独特疗效。“饿求齐”胶囊,是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方,彝族人在与疾病的长期斗争中,发现了当地特有的珍稀植物草血竭对肠道疾病有奇效,并因其在治疗肠道疾病作用千年不减,而被称之为“千年秘方”。“饿求齐”胶囊与云南白药一起被并称为彝族医学的两颗明珠,被相关部门正式批准为国药准字号治疗性药物。据悉,千年验方——“饿求齐”胶囊专治肠道疾病,只适用于慢性结肠炎、肠炎、直肠炎、肠息肉等。详询该栏目健康热线:61605921。

中医养生:春季养阳与养阴

每一轮季节变换,都会给我们的身体带来新的需要适应的环境。在这个万物复苏的季节,我们有很多事情应该去做,值得去做,也是为我们的身体打好底子的最重要根源。面对外界环境的改变,我们怎样去调节自身呢?时间不等人,如果你现在不行动起来,以后就没有这个改变自己的大好机会了。

►►我悟健康

4月20日,是春季最后一个节气:谷雨。遍翻古诗词,谷雨时节写雨的罕见,写茶的倒不少,如杜工部的《春夜喜雨》等。

清明、谷雨,正值新茶采收,明前茶、雨前茶的色、香、味堪称茶中精品。特别是雨前茶有一芽一嫩叶的“旗枪”和一芽两嫩叶的“雀舌”。《神农本草》中称,雨前茶“久服安心益气……轻身不老”,驱腥气、防病气、养生气,通全身不畅之气。

曹雪芹是茶道高手,《红楼梦》中描写茶事很是生动、细腻,其中多处写到品茗,各处虽着墨不均,却皆见解精辟。

如第63回,宝二爷过生日陪着客人吃了好几次“寿面”,“怕停住食”,因此,喝的

春天是净化调养身体的最佳季节,也是旧病易发的季节。春季怎样养生才能达到防病健身之目的呢?

一、养阳

春夏季节是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时,此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气生发的特点,可选择平补

和清补饮食,如选用温性食物进补。平补的饮食适合于正常人和体弱的人,如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,如梨、藕、荠菜、百合等。

二、养阴

阴虚者及胃十二指肠溃疡病宜在春天发作,饮食上可

采用蜂蜜疗法,将蜂蜜隔水蒸熟于饭前空腹服用,每日100毫升,分3次服用;或用牛奶250毫升,煮开后调入蜂蜜50克,白芨6克,调匀后饮用。这些均有养阴益胃之功效。阴虚内热体质者,可选大米粥、赤豆粥、莲子粥、青菜泥等食物,切勿食用大甜大腻、油炸多脂、生冷粗糙食物。

(据健康养生网)

雨前茶与品茗养生

□ 记者 李永高

是普洱茶。清代另一部著名小说《镜花缘》中也有用普洱茶消食化积的文字。据称,普洱茶醒酒第一,绿色者更佳,消食化痰,清胃生津,功力尤大,还有降血脂、减肥、抑菌、暖胃、止渴、解毒等多种功效。

以茶养生,怡神健体,但也要讲究实际、实用、实效。如宝玉最爱喝的养生茶六安茶,贾母就不吃。第41回,贾母陪刘姥姥来到栊翠庵,妙玉献茶时,老太太声明“不吃六安茶”,“槛外人”笑道“这是老君眉”。

个中原因除了生活习惯外,其中主要有茶道、茶理,年事已高、脾胃虚弱的贾母刚吃了酒肉,倘若饮了不发酵的绿茶容易停食、闹肚子,发酵的红茶则对醒酒去油腻有非常

之功效,且老君眉听起来也很受用——既养心又养生。

最有意思的是贾母吃了半盏后递给刘姥姥。刘姥姥一口吃尽,笑道:“好是好,就是淡些,再熬浓些更好了。”日常生活习惯的差异,造就吃茶习惯的强烈反差。

元宵节夜里,感觉腹中饥饿的贾母,在王熙凤准备的众多夜宵里,选了杏仁茶。甜杏仁,俗称南杏,润肺养肺、止咳化痰;糯米,又叫江米,温补脾胃,能御寒、滋补。此茶最适合冬令食用。

茶是日常饮品,“粗茶淡饭”、“柴米油盐酱醋茶”;茶是保健品,功效归结起来有安神明目、止渴生津、清热消暑、消食醒酒、抗癌消毒、预防心血管病等二三十项。

茶更是一种精神文化。饮

酒与品茗是武与文的不同境界。武如李逵,平酒方肉,豪气干云,喝出的然诺别当真,酒精催发下,不仅失态愤事,更重要的是损身害体。文若陆游,三五之夜,一壶香茗,几样细点,或手谈或吟对,交锋的是思想,砥砺的是智慧。

去年谷雨时节,以“茶为健康饮”为主题的首届“全民饮茶日”在茶都杭州举行,据悉这样的活动每年谷雨之日都将举行。

“饮一口暖暖的春茶就像整个春天就在自己的身边,身体卸下了冬天所有的寒冷和沉重”(作家苏叔阳)。“清明断雪,谷雨断霜”,眼下,节气正从清明急急向谷雨赶,握一卷线装书,“雀舌”入壶,健康入肚,不仅驱散体内寒邪,还能提神醒脑,雅致心灵。