

▶▶名人养生

袁隆平：学习是一种脑力操

79岁的袁隆平院士是世界著名的杂交水稻专家，我国杂交水稻研究领域的开创者和带头人，也为我国粮食生产和农业科学的发展做出了杰出的贡献。

大名鼎鼎、德高望重的水稻专家袁隆平，爱骑摩托，拉小提琴，游泳，打麻将……

尽管终日与泥巴打交道，可他能将小提琴拉得如泣如诉。他还爱好游泳，年轻时湖北省举行游泳比赛，他竟一举获得汉口赛区男子自由泳第一名和全省男子自由泳第二名。现在还常常一试身手。

如今他虽至耄耋之年，却依然精力充沛，还不时忙里偷闲，携老伴去游泳池舒展舒展身子。“好在大半生都生活在江南，有水的地方多，游泳还是不成问题的。”他如是说。

袁隆平说，至于骑摩托则不是爱好，而是工作的需要。因为每天都要到试验田去，上午一次，下午一次，从播种开始到收获为止，每天如此。来回一圈大概有4公里，每天徒步走需要很多时间，骑摩托车方便多了。

他喜欢忙里偷闲和那些胡同口的老头、老太太打麻将，而且输了还要钻桌子，这是不是有失身份？袁隆平却认为，自己就是一个普通劳动者，与那些纳凉聊天打麻将的老头没什么区别。至于那些头顶上的“光环”，那是“人家硬给我戴上的，搞得我不好意思，也影响了我的自由度”。袁隆平对麻将还有着不同于常人的看法。他认为打麻将里面有辩证法。有人一看到手上的点数不好，就摇头叹气，这种态度不可取。世界上一切事物都不是一



成不变的。打麻将也是这样，就是最坏的点数，只要统筹协调，安排使用得当，也会以劣代优，以弱胜强。相反，胸无全局，调配失利，再好的点数拿在手里，也会输牌的。

“学到老”是袁老的座右铭。他的外语功底厚实，除了儿时深受通晓英文的母亲的影响熏陶外，本人的痴迷、勤奋及对语言的敏锐感知和驾驭的天赋，更是他成功的筹码。他认为人的脑细胞是用不尽的，人到老年注意用脑可预防老年痴呆症。国内外许多老人退休以后纷纷进老年大学，其主要目的并不在于学习具体知

识，而是一种进行“脑力操”的最佳途径，以达到健康长寿的目的。学外语甚至有效延缓衰老之功效，有人将其称之为“长寿秘方”，因为学习外语要做到：必须背单词，这要运用记忆力；掌握外语的规律，运用语法知识去理解语言，要有较高的理解力；对长句、复合句要运用分析力；翻译单词、句子、文章需要创造力。

袁隆平曾深有感触地说：“其实，我最大的兴趣和年轻人在一起。年轻人朝气蓬勃，敢打敢拼，才是我们事业的希望。常和年轻人在一起，我就觉得自己还年轻，也充满了青春的活力……”（健康养生网）

一天三变的保健之道

早间养生重在“练”，午间养生重在“休”，晚间养生重在“松”，一天中，养生应因人而异，各有不同。

早间养生重在“练”

早晨一般在6点左右起床为宜。起床后的第一件事应该养成清晨大小便的良好习惯，然后打开窗户，将室内的污浊空气尽快放出去，换为室外的新鲜空气。做完这些后，记得喝一大杯白开水，少吃点主食，即投入晨练。

午间养生重在“休”

午间不管多么忙，都应休息一会儿，即使只是打个盹儿也好。午睡有助于提高大脑效率，增强注意力，还可以帮助人们消除疲劳，提高午后的工作效率。健康的午睡以15~30分钟最恰当，最好在饭后20分钟再休息。午睡后用冷水洗个脸，唤醒身体。

晚间养生重在“松”

晚间是一天中最富余暇的时间。营

造出一个轻松、愉快的氛围。晚餐不宜吃得过于丰盛，应尽量减少一些油腻的食物，来点粗粮更有益健康。餐桌上不要讲不愉快的话题，以免影响进餐情绪。

之后，可以到外面散散步，或是到朋友家去做客，聊聊天，扯扯家常，或者从事一些自己喜爱的活动。睡得好是晚间保健的重点，对健康至关重要。入睡前，记得用温水泡泡脚，这样可改善下肢血液循环，还有催眠的作用，提高睡眠质量。

（健康养生网）

▶▶我悟健康

嚼枸杞与“养生个性”

□李永高

新一期《健康时报》刊载浙江杭州的八旬国家级中医师徐锡山，腰不弯，眼不花，一年四季不论寒暑，骑自行车出行。他健康的重要秘诀就是：每天早上起床吃30克枸杞子。

与徐锡山不同的是，近代中国第一家中医医院的院长张锡纯是每晚临睡前嚼服枸杞子30克。

同样是枸杞子30克，但两位中医大家一早一晚各取所需。

《红楼梦》中也有二人共选了食疗枸杞菜着。在第61回：前日三姑娘和宝姑娘偶然商量的，要吃个油盐炒杞芽儿来……

在大观园里，探春和宝钗是两个同具才情却性格迥异的姑娘：一个如牡丹，一个似玫瑰；一个隐忍，循规蹈矩、压抑自己，一个刚强，精明豪气、处事果断。这一点在第56回“敏探春兴利除宿弊，贤宝钗小惠全大体”中精彩地表现出来了。她们怎会喜欢同样的食物呢？除了尝鲜外，又各有“内情”。

宝钗从娘胎里带来一股的热毒。“我但凡是个男人，可以出得去，我必早走了，立一番事业，那时自有一番道理。偏我是个女孩儿家……”探春在大观园一千女孩中，志向最为高远，常常肝火过旺。因此，对这两位“俏姐”来说，枸杞芽都是不错的养生、美容菜。

中医历来即有“枸杞养生”之说，还讲究春吃苗、夏吃茎、秋吃果、冬吃根与皮。日常生活中，单就枸杞芽的食用就有熬粥、凉拌、煲汤之分。有人嚼服枸杞子是为了治疗精子异常；有人把枸杞子烘干研成粉末，来对付萎缩性胃炎；有人发现将枸杞子蒸熟、嚼服，对糖尿病有一定疗效；有人感觉服用枸杞子，能增强性功能……

如果我们留意的话，会发现善于养生的人，都有自己独特的养生方法。奇怪的是，很多时候，无论“粉丝”们怎么亦步亦趋，却始终学不到人家的健康真谛。

这是因为养生看似简单，但是不能

简单地克隆、机械地复制，因为其中存在“养生个性”，即一个人的世界观、修养及把握自己、处理世事的能力和水平决定了养生的效果。

老祖宗留下的养生经验浩如烟海，其中不乏截然相反的提法，且均言之有据。对此莫衷怪“先人忽悠”。

中医讲“平衡养生”。健康是营养、环境、阴阳、心理等诸多因素的总和。

人与人之间存在个体差异，即便同一个人不同时期的状态也存在差别。养生不存在通用法则，只要根据自身情况，不触犯基本规律（即已经被事实证明、绝大多数人必须遵守的规则）即可，学习、实践不同养生家的不同养生办法，趋利避害，进而找到适合自己的方式。

“作天难作四月天，蚕要温和麦要寒。行人望晴农望雨，采桑娘子望阴天。”各人有各人的需求，全世界还找不出一双完全相同的手呢，因此，养生就是对自己的健康负责，适合自己的就是最好的养生方法。

▶▶治病小窍门

中风偏瘫病人三大法宝

研究证实，中风康复需要三大法宝：1.一定要选对药。中风偏瘫是血管、神经、经络三方面同时受损的结果，治疗中风偏瘫，必须同时实现血通、脑通、经络通，进行三通治疗，缺一不可；2.患者自身的信心和意念；3.专业的康复按摩训练。

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，首创“三通立体疗法”是目前唯一能够对中风偏瘫实现血通、脑通、经络通，进行三通治疗的专用药，并且在治疗期间有专业技师免费上门做康复治疗。详询：62250421。

千年验方“饿求齐”巧治肠炎、结肠炎

千年验方——“饿求齐”胶囊，是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方。彝族在与疾病长期斗争中，发现了当地特有的珍稀植物草血竭对肠道疾病有奇效，据汉代的《五十二病方》记载：“彝人久居阴冷穴洞，肠病甚重，日以渴试之，当日疼痛骤减，二日止血泻，月余愈”。因其治疗肠道疾病作用千年不减，而被称为“千年验方”，并与云南白药一起被并称为彝族医学的两颗明珠。同时被批准为国药准字号治疗性药物，专药专治各种肠道疾病。详询：61605921。

▶▶家有病人

多亏《老大的幸福》治好了糖尿病并发症

母亲深受糖尿病并发症的折磨，吃了很多药也没什么效果。后来，见邻居用“糖足一洗康”泡脚治好了并发症，通过进一步咨询了解到“糖足一洗康”是率先针对糖尿病并发症的专用药，通过足部浸泡给药透皮吸收，药物分子迅速进入人体血管，净化血液中“糖粘基”，能够全面预防和康复各种糖尿病并发症，就建议母亲服用，可母亲就是不相信泡脚就能治好并发症，怎么劝，也不愿意用。后来热播的《老大的幸福》使母亲认识“足疗师”傅老大，在剧中，傅老大经常说：“脚是人体的第二心脏”，足部的调理能治好各种疾病。看完该剧母亲慢慢接受了这种“用脚吃药”的糖足一洗康，坚持使用一段时间后，母亲的并发症竟然好了，原来双脚的麻、疼、起泡消失了，视力也比以前好多了。想不到，《老大的幸福》间接地帮母亲治好了并发症。

相关链接：糖足一洗康在我市已上市，详询：61687920。（佳文）

父亲的“肺纤维化”好了

父亲的病又发作了，喘得厉害，上不来气，父亲吊着氧气瓶，难受地抽抽着……

检查的结果是肺纤维化，再发展下去会丧失呼吸功能。更糟糕的是，医生说临床上还没有有效逆转肺纤维化的方法。难道只能眼睁睁看着父亲渐渐离去？

看到“慧清胶囊”时，我还是没有把握。父亲服用一个多月后，跟我说胸口没那么闷了，喘气也稍稍顺畅了。经过进一步详细了解，我知道了“慧清胶囊”的主要成分是苦苣菜提取物。经过多家权威机构的研究发现：苦苣菜中的生物活性成分对肺、肝等脏器纤维化具有显著逆转作用。

服用慧清胶囊一段时间后，父亲再也没有咳嗽，吸氧也停止了。后来到医院检查时，大夫看到胸片怔住了，吃惊地对我说：“你们用的什么药？你父亲肺部的阴影已经基本消失了，这在临床上还很少见。”后来我想，要是错过了慧清胶囊，那将会是我一生的遗憾。

相关链接：“慧清胶囊”在我市已上市3年，详询：61605921。（广文）