

▶▶ 养生人物

李振英：勤劳不辍 顺其自然

□记者 崔宏远 文/图

在东下池见到103岁的李振英老人时，看到有人来看望她，老人喜笑颜开地招呼记者：“快坐下，谢谢你来看我呀。”打量眼前这位百岁老人：面色红润且富有光泽、满脸灿烂的笑容。问老人有何长寿秘诀，她爽朗地说：“爱劳动，与人为善，别挑食比啥保养都强。”

“老人这么好的身体，和她一辈子辛勤有关。”李振英老人的儿子马鹏举说，老人年轻时生活条件艰苦，下地干活、操持家务等整日忙不停。年纪大了，生活好了，老人依旧喜欢忙碌。家里的沙发、桌子、床，不管哪儿有点乱，老人家都一定要收拾得整整齐齐的。老人说：“我干活的时候心里舒坦，手脚也灵活，干完能吃得香睡得着，到现在还是耳不聋，眼不花。”

在村子里，李振英老人是出了名的人缘好。她从来不与别人闹矛盾，很多烦心事都是用笑容解决的。马鹏举告诉记者，从来没看到过老人与邻里吵过嘴、红过脸、发脾气，烦恼在她心中似乎从来都不存在。老人还特别喜欢助人，村里谁家忙不过来了，或是遇到困难了，老人知道后都是主动上门帮忙。

老人还喜欢聊天、散步，兴致来时说话滔滔不绝，常说些逗人发笑的妙语。记者采访中了解到，老人本来腿脚很好，今年3月份的时候不小心摔了一



跤，虽然现在还没有完全治疗好，但闲不住的老人已经开始在房间中拄着拐杖慢慢走了，一天能转好几圈呢。

“我有个纪录保持了一辈子了。”李振英笑着告诉记者，就是从生不病，唯一有过的小毛病还是她年轻时因为营养不良患过贫血。还有个好习惯也保持了一辈子，就是从从不挑食，且食量大，现在每顿饭不比儿子吃得少。尽管年龄大

了，还是特别爱吃红烧肉，一顿能吃两三块呢。

马鹏举告诉记者，老人生活也特别规律。每天早上6点起床，晚上不到9点就睡觉。白天是啥时候困了就睡会儿，顺其自然。早饭一般6点多吃，午饭12点多吃，晚饭18点多吃。粗粮细粮，各种蔬菜肉类，老人都特别爱吃，且吃什么都很香。

中老年人的睡姿有讲究

睡姿不但会影响睡眠质量，而且与某些疾病的防治有着直接关系。对于中老年人来说，了解各种睡姿的利弊尤为重要，美国波士顿大学的专家认为：

心脏病 患有心脏病的中老年人，最好采用右侧卧位，以使较多的血液流向右侧；床最好以10~15度的角度倾斜，

上半身高，下半身低，使下腔静脉回流的血液减少，有利于心脏休息。若已有心衰，则宜半卧位，以减轻呼吸困难。切忌左侧卧或俯卧。

高血压 最好采用平卧或侧卧，选择高度合适的枕头（一般高15厘米为宜），因为高血压往往伴有脑血管硬化，枕头过低可致脑血管负荷过重。而枕头

过高，又可使脑血灌注不足，大脑会因为缺氧、缺血而加重病情。最忌俯卧，有可能加重高血压及诱发噩梦。

脑血栓 采用仰卧睡眠较好。侧卧可加重患者的血流障碍，特别是颈部血流速度减慢，容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集而形成血栓，不利于脑循环，影响疾病康复。（《中老年保健》）

远离过劳死的方法很简单(2)

5. 学会分时段小睡

当疲劳过度时，会出现无法安睡的现象，头脑中反复上演着白天经历过的事儿以及自己明天的计划。于是看着时间一分一秒溜走，天——亮了！这样一来，身体经络也会出现紊乱现象，各器官超负荷运转，营养无法及时补给，长此以往，容易出现心脏骤停现象。如果暂时无法改善自己的睡眠状态，那就学会分时段小睡吧！比如，清晨起床时，别急着起床，“赖”在床上20分钟，让自己闭目养神，这样更加有助于养精蓄锐；午休时，在公司的休息区小睡，即使只有短短的15分钟，也是对体能良好的恢复；如果一天都很疲倦，不妨在晚上8点左右也小睡15~30分钟，暂时缓解身体的疲劳感，也是为夜晚睡眠的预热。

6. 维持体重，不仅仅是减肥

如果在短时间内体重变得“飘忽不定”，会让身体永远在适应周围环境中度过，这样疲劳感也会增加，无论在工作，还是家务中，都要付出比别人多的脑力与体力，并为过劳死提供良好的“生存环境”。



告别过度疲劳的最佳身体条件：保持稳定的体重最为重要。教你一个最简单的方法，在午餐和晚餐后，自然站立，将左脚支撑在右腿膝盖处，保持深呼吸站立10分钟，然后换腿做同样动作——这样能加强营养吸收，让体重时刻保持

均衡状态，不为身体“增加负担”。

7. 走，快步走

一般来说，过度慢性疲劳的人总感觉体力在下降，而且总是无法良好地调动自己的力量。这可能和你太“宅”了有很大关系。

专家指出，拥有良好的体力，提升自己抵抗疲劳的能力，练习快步走很必要：先慢步走5分钟，整个身体预热。接下来再逐渐加快速度，在整个过程中一定保持深呼吸，其最大速度是掌握以不影响自己的匀速呼吸为宜，并保持步伐轻快即可。每日锻炼增加，加强肌肉群的运动，疲劳感的承受能力也越来越大。

8. 维生素，复合补给

你知道自己的营养并不均衡，但觉得科学调理很是费时间，又难以满足自己的美食欲望。于是听之任之。但这样一来，身体负担加重，疲劳感也无法得到正向缓解。

那就每天服用一颗复合维生素丸吧，其中不但含有丰富的维生素，还有矿物质，补充身体所需营养，对于缓解疲劳可以起到不错的辅助作用。

▶▶ 治病小窍门

新型离子中药
巧除心脏病、脑中风

心脏病难治，脑中风也难治，更难治的是多数患者既有心脏病又有脑中风，而普通心脑血管的药效成分多以大分子结构存在，临床上一直无真正有效的心脑同治的药物。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重大突破。

据悉，长城利脑心片是国家医药保密处方，由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，而且长城利脑心片，利脑，心脑同治，对冠心病、心绞痛、心肌梗塞、胸闷气短、心慌乏力、心率不齐、脑血栓、脑梗塞、脑出血、中风口后遗症均有很好的疗效。

详情咨询：63639322。

肾病泰斗
巧用冬虫夏草

1991年中国现代肾病学创始人黎磊石教授采用冬虫夏草治疗很多肾病和尿毒症的病例，此举获得了国内外肾病专家的高度重视和大力推广，历经20年，为肾病治疗积累了大量宝贵经验。《中国冬虫夏草研究》系统阐述了冬虫夏草治疗肾病作用机制：冬虫夏草所含的活肾素(HI-A)能清除沉积在肾小球滤过膜上的免疫复合物，从而恢复肾脏滤过功能，从根本上消除尿蛋白和血尿，降低肌酐、尿素氮，消除水肿。其中活肾素(HI-A)的发现还获得了国际专利。

现代科学研究发现，冬虫夏草既不是虫，也不是草，而是一种真菌，虫体内部的菌核和子座(草部)的菌丝体是其药用价值的关键部分。在肾病的治疗中，只要提高菌丝体中活肾素的利用率，就能够大幅度提升治疗效果，肾病就可完全康复。

藏瑞冬虫夏草经过了德国纳米技术和中药膜分离技术加工，将冬虫夏草菌丝体中所含活肾素(HI-A)在体内的利用率提高了3倍，被列入国家火炬计划项目。上市4年来，解除了大量肾病和尿毒症患者的痛苦，无数患者走向康复。详情咨询：63932875。（键文）

▶▶ 医学前沿

千年彝药“饿求齐”
治好肠炎、结肠炎

肠炎、结肠炎可诱发癌变，许多患者往往久治不愈，而最新研究表明，千年彝药——“饿求齐”对肠道疾病有独特疗效。“饿求齐”是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方，是从彝族特有的珍稀植物草血竭提纯出植物活性肽，能够“五层活肠”，快速隔离修复病灶，重塑肠道内环境，恢复肠道免疫功能，从根源上治疗肠炎、结肠炎、肠息肉等。

详情咨询：61605921。

“肺纤维化”呼吸顺了

肺纤维化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，我国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，肺纤维化踏上了希望之路。

老赵患肺纤维化多年，须靠氧气管维持生命，3个月至半年内他就可能会出现呼吸衰竭，幸运的是，使用“慧清胶囊”后，胸不闷了，气不喘了，一个月时，已能脱离氧气管，三个月后CT显示纤维化阴影大部分消失。详情咨询：62250421。（一文）