

►► 养生人物

李茂峰：痴迷摄影得健康

□ 记者 崔宏远 文/图

面色红润、身材挺拔、神采奕奕的脸上总保持着灿烂的笑容……初见李茂峰老人，很难把他与78岁这个年龄联系在一起。5月31日，记者见到老人时，他正在自家电脑前，专心致志地处理刚从白马寺拍回来的照片。“看看，这些照片拍的咋样？”性格开朗的李茂峰一见面就拉着记者打开了话匣子。问及老人的养生之道，他笑着告诉记者：“爱好摄影可养生。”

从20世纪50年代开始，李茂峰就迷上了摄影。半个世纪的时间里，十几万张摄影作品见证了他对摄影的痴迷。随着时间推移，老人的相机更新换代了好几次。20世纪50年代末李茂峰买回自己的第一部胶片相机，2005年老人又添置了一部数码相机，近些日子，他又花数万元买了一部数码单反相机。为了提高自己的摄影水平，2006年已经74岁的李茂峰还报名参加了系统的摄影培训。现如今，古稀高龄的他又迷上了拍风景，跋山涉水，老人



家都不落后于人。“只要拿起相机，我总有一股用不完的劲。我现在身体这么健康，真的要感谢摄影这个好伙伴啊。”每当有人问起他身体好的秘诀时，老人总是要说起摄影的好处。

“想要拍出好照片就需要腿勤、眼勤、脑勤。”李茂峰老人告诉记者，摄影会让一个不爱动的人动起来，因为摄影不可能坐在家闭门造车，只有

接触大自然，深入生活，才能准确地捕捉到美妙的瞬间。一套摄影器材加上三脚架，重量起码都在5公斤左右，所以爱好摄影实际上就是一种负重户外运动。除了腿勤外，摄影创作的过程还要求拍摄者眼勤、脑勤。摄影是个选择的过程。多动眼、多动脑可促进拍摄者的思维活动，有利于大脑血液循环，从而延缓脑部血管老化，正所谓脑子越用越灵

嘛。“相机现在已经成了我的好伙计，一天也离不开啊。”李茂峰笑着对记者说道。

使用数码相机就必须遇到用电脑处理照片的问题，从来没有接触过电脑的李茂峰为此还专门购置了电脑，并虚心向年轻的影友学习使用方法。老人告诉记者，开始时他连怎么打开电脑都不会，现在，他不仅能自己完成PS制作，而且还学会了上网聊天，与其他摄影爱好者们进行交流。

李茂峰的健康除了得益于常到户外摄影活动外，他在饮食起居方面也十分规律。每天22点睡觉，早上6点起床；吃饭从不挑食，以有营养、易消化、不过量、荤素搭配为准；每天早上一个鸡蛋、一碗粥；中午和晚上多以清炒时令蔬菜、米饭为主。

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

中医专家提示：

女性经常哭会伤肺气损心脏害皮肤

中医一向认为，“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”，人体五脏失调会引起不同情绪反应，反之，情绪也会影响五脏。而中医诊病讲究“望、闻、问、切”，这里的闻不仅包括闻气味，还包括听声音，“吼、笑、歌、哭、呻”这五种带有情绪的声音，对应着人的五脏，即肝吼、心笑、脾歌、肺哭、肾呻，能反映出人体的健康情况。

“怒吼”不止是修养问题

经常大呼小叫或是唉声叹气的人，并不一定是个人

的修养问题，极有可能是肝脏不健康了。那些精神病院里的病人，经常大呼小叫，他们的脉象往往洪大而疾，这就是肝阳上亢的典型脉象之一。生活中精神正常的人，如果表现出这种情况，并不一定是精神出了问题，往往是肝的阴阳失去了平衡。肝阳上亢者，除了大呼小叫外，一般还伴有眩晕耳鸣、心悸健忘、失眠多梦、口苦咽干等症状；而那些肝郁气虚者，则会出现身体乏力、不喜欢说话、容易出汗等症状。

专家建议：这类人群可

以常吃山楂、萝卜、茴香、莲藕等疏肝行气的食物来调理。

爱笑的人不见得心情开朗

如果您是心气充足的人，碰到一些好笑的事情，自然会笑得十分爽朗，这样适度的笑，无疑对心神和身体都有好处。可往往有的人爱笑，却是一种掩饰、一种勉强或职业需要。就这类人而言，也许他们本来就不爱笑，缘于种种原因不得不经常笑，这反而会使得他们本来就不充足的心气耗损得更厉害，

值得警惕的是，在这些人的笑声背后，常常隐藏着疾病的隐患或抑郁的前兆。

为什么有些笑星年纪轻轻心脏就有了问题，排除了生活习惯、饮食习惯等因素，最重要的原因就是这些笑星要经常努力地制造笑声，从而耗损了太多心气。

专家建议：

喜悦的情绪也要适度，如果过度了就可能伤害身体。平常多吃大枣、龙眼肉、莲子等，可达到补心气、养心神的作用。

(人民网)

►► 我悟健康

保健莫极端

□ 冯崇钧

有个老同学自年轻时就对饮食一丝不苟，至于保健，更是循规蹈矩，不肯越雷池一步。例如吃苹果，他会先用冷水洗掉灰尘，再放入开水消毒杀菌，接着用小刀削去薄皮，咬一口要嚼得很细，将宝贵的铁质吸收，然后吐掉渣滓，以免肠胃做无谓劳动……然而这位老同学只活了五十多岁便与世长辞。他的早逝当然不能说是因为过分注意饮食，然而却启迪我们：无论多么极端地注意保健，也未必能够健康长寿。

在现实生活中，我们经

常可以看到这样一些人，血糖高了点，就不敢吃任何甜食与水果；血脂稍稍稠了点，便不敢食各种肉类与荤品；血压高了点，吓得走路慢腾腾，说话很低声……整个人蔫得如艳阳下缺水的禾苗！

一个人患了病，无论大病小病，除了要及时到医院诊治，同时也要注意饮食起居，配合体育锻炼。这些积极措施本无可非议，都是应该的，也是必须的。然而如果做过了“度”，甚至走到“极端”：这也不敢吃，那也不敢喝，这也不

敢动，那也不敢做……终日忧心忡忡，郁郁寡欢，如履薄冰，似临深渊，在如此大的精神压力下，恐怕于任何疾病也是无益的吧？

“不干不净，吃了没病”的俗话，肯定不符合科学道理。可是不止一位医学专家公开写文章说“过于干净的孩子身体多羸弱”，这不很值得我们深思吗？

宗教的清规戒律可谓严格了吧？然而世界佛教著名的净空法师在“生活的艺术”中说：五戒中并没有烟，但吸烟却是修

行的大患。而有些戒，随着形势的变化，又必须有所变通。例如“五荤”（五辛）戒中的大蒜有益于身体健康，所以现在可以吃。再如喝酒，适量饮酒有益于血液循环和身体健康，只有喝醉了才坏事，佛陀戒酒只是戒喝醉酒而乱性。还有杀生，为清洁环境、保护人们身体健康，伤及苍蝇、蚊虫等微小生命是难以避免的。

由此可见：不管做什么事要适可而止，保健更应根据个人情况，灵活运用，万莫走极端。

►► 医学前沿

新型离子透栓疗法
快除心脏病、脑中风

心脏病、脑中风治疗是一场“持久战”，原因是普通心脑血管的药效成分多以大分子结构存在，很难通过已形成的血栓，治疗效果缓慢。近日，一种新型离子中药——北京长城利脑心片独创高科技“离子透栓”疗法，终于打破了中药效果极慢，长期治疗的弊端。

据悉，北京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1厘米的十亿分之一的离子颗粒，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，直接抢救心脑细胞，其“离子透栓”的治疗方式相对于普通溶栓、扩张血管疗法，抢救心脑细胞的速度高出20倍，从而达到快速治疗的效果，而且长城利脑心利心、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、中风后遗症均有很好的疗效。详情咨询：63639322。

重度肠炎、结肠炎
快速治疗有“捷径”

肠炎、结肠炎具有难治愈，久可诱发恶变的特点，而最新研究表明，千年彝药——“俄求齐”对肠炎、结肠炎尤其对重度患者的治疗有独特疗效。“俄求齐”是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方，其独特配方已有1200多年的历史，“俄求齐”胶囊与云南白药被并称为彝族医学的两颗明珠。该药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，从根源上快速治疗肠炎、结肠炎、肠息肉等。详情咨询：61605921。（健文）

糖尿病泰斗
巧治并发症

糖尿病并发症被称为“无声的杀手”，西医对并发症治疗有很大的局限性。陈锐，我国中医治疗糖尿病并发症的开拓者，以我国传统足底养生理论为依据，利用足是人的第二心脏和“脚到病自除”中医理论，创造性研制出首个糖尿病并发症的专用产品——糖足一洗康。它通过足部浸泡给药透皮吸收，使药物分子迅速进入人体血管，净化血液中“糖粘基”，修复受损血管，疏通微循环，修复神经，回阳救逆，祛腐生肌。糖足一洗康适用于糖尿病引起的眼病、肾病、心脑血管以及四肢凉、痒痛、麻木、足部溃烂流脓、伤口久不愈合、下肢水肿、静脉曲张等顽疾。不打针、不吃药、泡脚就能祛除并发症。详情咨询：61687920。

►► 有病快治

肿瘤只是个慢性病

临床上有“十个肿瘤，九个是被吓死”的说法，专家指出，得了肿瘤不必“谈肿瘤色变”，肿瘤只是个慢性病。在医学不断发展的今天，很多肿瘤都是可以治好的。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“藏瑞冬虫草夏草”在治疗肿瘤方面获得了重大突破（详情可咨询：63932875或登录www.dcxcky.com），其所含“虫草素”能增强红细胞黏附肿瘤细胞的能力，防止肿瘤复发、转移及扩散。国外研究也发现，冬虫草夏草所含“虫草素”可以有效吞噬肿瘤细胞，效果是硒的4倍。目前，虫草素在国外作为抗肿瘤新药已经进入三期临床，广泛用于各种肿瘤的治疗，而虫草多糖能够促进淋巴转化，增强机体自身的抗癌能力。（一文）