

## ▶▶ 养生人物

## 治肠胃炎写出喝水日记

□ 记者 朱娜 通讯员 李明强 文/图

谁都知道白开水能解渴，但很少有人知道白开水还能治疗肠胃炎。有个得了肠胃炎的人，坚持近一年的时间每天喝白开水，不仅肠胃炎基本痊愈，还写了本喝水日记。这本日记的主人叫李恩从，今年64岁，退休前是洛阳市第二十一中学的教师。

## “是不是得了肠癌？”

别人拉肚子吃点药就可以治好，而吃药对李恩从却不管用，每次拉肚子都要到医院输液。他180cm的身高，拉肚子拉得体重只有65公斤，最轻的时候只有52公斤。

肠胃不好的毛病伴随了李恩从几十年。1984年的一天，李恩从一整天都在拉肚子，整个人都虚脱了。通常得肠胃炎拉肚子的病人输钠盐即可，而他在医院连输了几天，病情却没有得到控制。医生只好为他换钾盐，可依然没有止住拉肚子。病得时间久了，同事们都以李恩从得了肠癌。就连李恩从自己也怀疑得了肠癌，他找到主治医生问：“我是不是得了肠癌？”医生答道：“没你想得那么严重，可能是结肠上出了问题。”经过结肠镜检查发现，原来是下肠道10厘米处有溃疡。

## 喝水疗法与喝水日记

发现了病症所在，李恩从倒也不害怕了。“结肠有溃疡不是啥大病，我慢慢治吧！”李恩从说，在此后的10年中，拉肚



子这事还是频频骚扰他，有时一天要拉好几回。

一次有个朋友告诉他，喝白开水也可以治他的病，并送给他一本关于如何喝水的书。李恩从仔细看了书，决定试一试。他说：“说实话，我也有点不太相信，光靠喝白开水能治好肠胃炎？反正喝白开水也没啥坏处，不妨一试。”

2009年6月16日，李恩从开始他的喝水疗法，并写了第一篇喝水日记。“早上起床后空腹喝一杯淡盐水，隔30分钟后再喝一杯白开水，30分钟后吃早饭。早饭后两个半小时喝一杯白开水，午饭前半个小时再喝一杯白开水。午后两个半小时喝一杯白开水。之后，每隔30分钟喝一杯白开水……”李恩从在日记里详细记录了一天的喝水情况和自己身体上的反应，“第一天喝了这么多水，身

体似乎没啥反应，就是上厕所的次数多了。”

大约一个星期后，李恩从感觉出现了变化。他在日记中写道：“胃还有点疼，但是拉肚子的次数少了，再坚持喝水吧。”

两个月后，李恩从发现每次胃疼、吐酸水或拉肚子都出现在饭后两个小时。他琢磨着，盐有杀菌、消毒的作用，要是将饭后两个半小时的白开水换成淡盐水是不是好一些。如果哪里出现疼痛，再加以按摩。但是，盐量要掌握好，不能过多，否则会引起高血压。这个办法还真收到了效果，他的拉肚子、胃疼症状得到了控制。2010年1月22日的日记上写着：“4时54分，喝了一碗白开水。6时4分，起床喝一杯淡盐水。拉肚子已经缓解，接下来还要坚持喝水。”

李恩从欣喜之余又想出点新花样，半夜起来喝水。起初两三天，半夜起来喝水后再入睡有些难。但一星期后，他又想了个办法，睡不着时先喝一杯白开水，捏少许盐放在舌头上，闭上眼睛躺到床上很快就睡着了。

## 喝水疗法不是人人适用

李恩从的一些朋友见他喝水收到了效果，也想跟着试试，但多数都没有坚持下来。李恩从说，喝水疗法看着简单，但需要长期坚持。

那么，喝水治肠胃炎是什么道理，是不是人人都适应呢？市中心医院消化内科副主任赵建平表示，引起腹泻的原因有很多，感染性腹泻、结肠炎引起的腹泻、功能性腹泻和渗透压性腹泻等，喝大量的白开水和淡盐水，可能会起到改善渗透压的作用，作用具体有多大，目前尚无定论。李恩从喝水治肠胃炎收到了效果，可能与心理暗示有一定的作用。在强烈的心理暗示下，患者的情绪会变得良好，功能性腹泻可由此得到改善。单纯依靠喝水治疗肠胃炎只是个例，不具有普遍意义，并不是人人都适合此方法。无论喝水能否治疗肠胃炎，多喝水可以促进排便，排出体内多余的毒素等作用是不可否认的。

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

## ▶▶ 我悟健康

## 还应“偷闲学少年”

□ 红文

常听一些老年朋友感叹：“老了，老了，到底不如年轻人了。”我觉得应该清除这种心理阴影，与其羡慕年轻人，不如去学青少年，让童心相随，青春永驻，不知老将至矣。

北宋理学家、文学家程颢有诗曰：“云淡风轻近午天，傍花随柳过前川，时人不识余心乐，将谓偷闲学少年。”老年人若能“偷闲学少年”，不失为老有所乐、延年益寿的良方。学少年的童心，笑口常开，情绪愉悦，就会使大脑中枢神经处于良好状态，增强肌体免疫系统的功能，从而增强体质，健康长寿。

老年人“偷闲学少年”，就要有青少年的豁达开朗，就不会为齿脱、发白而忧伤，也不会为患有某种疾病而悲伤苦恼。顺其自然，积极抗争，在观念上淡化年龄，让心理年龄保持年轻，“我还年轻，还年轻”。这样就会神健体强，减缓肌体的衰老过程，延年益寿。

如想“偷闲学少年”就要做到：一要多运动。多数老年人好静不好动，久而久之，腿脚不灵便，思维迟钝，对身心健康不利。因此，老年人要多参加文体活动，听音乐、看戏曲、跳舞、扭秧歌、散步、慢跑、打太极拳……二要常乐。常与儿孙们在一起，玩儿童游戏，看儿童节目，读儿童文学，用心感受少儿的种种乐趣；三要多用脑。人到老年更应培养多种兴趣爱好，读书看报，练书法习绘画，吟诗作文，保持思维敏捷；四要爱俏。老人爱美，与时俱进，有助于青春重返，对身心健康大有裨益。

老年朋友，为了长寿，不妨“偷闲学少年”。

## 老年人夏季要防热伤风



人们常认为伤风感冒多发于寒冷的季节，其实在夏季患感冒的人也不少，俗称热伤风，老年人可要谨防热伤风哦。

热伤风常发生于下列原因：**乘凉时打瞌睡** 因为汗腺大开，毛孔疏松，邪风乘虚而入，降低了免疫功能而发病。

**电风扇对着身体直吹** 贪图凉快，把电风扇对着身体直吹，或者在洗浴后不等擦干皮肤，就吹电风扇。

**过度紧张** “精神饱满，百病不侵”，大家除了要有正常有序的生活规律和正确的生活习惯外，还应保持心理健康。

如得了热伤风应注意：1.不要再受凉，要保持安静。2.要减少活动。3.最好能喝些热的酸性饮料，如西红柿汤等。

热伤风重在预防。在盛夏时节要保持有规律的生活起居，尤其要当心因贪凉患热伤风。

(健康养生网)

## “控温”石枕，舒适健康

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 文/图



在涧西区珠江路的一个居民小区，记者见到了顾女士及其老伴儿。20多年来，这对夫妻每天枕着石头入眠，这可是他们醒脑护颈的保健秘诀。

顾女士今年69岁，她老伴儿今年71岁，两人面色红润，气色甚好。顾女士说，

同龄的老伙计们，三天两头颈肩不适，腰背酸痛，这种情况在他们夫妇身上从来没有出现过。她说，20多年来每日枕石入眠，使他们健康受益不少。

20世纪80年代末，顾女士的老伴儿头部和颈部出现了酸痛症状。听人说用石头

当枕头有利于缓解这种酸痛，他便到洛河滩找了一块扁圆形的鹅卵石，将其搬回家当枕头用。“我枕在石头上，用头颈部的酸痛部位在石头上蹭刮，感觉非常轻松和舒服，像按摩一样。”顾女士的老伴儿说，他就这样夜夜枕着石头睡觉，没多久头颈的不适就完全消失了。

看到枕石入眠对健康有益，夫妻俩决定以后都不枕棉枕头了。他们从洛河滩找来大小、形状合适的鹅卵石，用柔软的枕巾包裹，就成了软硬适中的按摩枕了。头颈、肩背稍有劳累感，枕在上面来回摩擦，不适就很快消失了。顾女士说，头颈部有不少穴位，石头有一定硬度，可以起到按摩穴位的作用。枕着石头入眠，相当于日夜接受按摩，这有利于促进血液循环、增进睡眠、提神醒脑、养护颈肩，可以很大程度上避免肩周炎、颈椎病的发生。

后来，朋友送了他们一

对玉石枕头，几个鹅卵石枕头就被他们放在腌咸菜的大缸里了。现在，夫妻俩已经习惯了石枕头的硬度和按摩感，换了软枕头都睡不着觉。有时候出去旅游，住宿时没有石枕头，他们就干脆找木头或砖块，用布一包来代替。其实用几次就会知道，光滑、平整的石头上盖上一层枕巾，软硬合适，有助于提高睡眠质量，一觉醒来，神清气爽。而且，石枕还是“可控温”的，冬季寒冷，可以把石枕头放在热水里浸泡，然后枕着暖呼呼的石枕头入眠；炎炎夏季，可以把石枕头放在凉水里做成“冰枕”，由于石头有一定的硬度，与头颈部接触面小，这样既凉快，也避免了枕头过凉可能导致的不适，比空调更健康、舒适。

炎热夏季，不妨学顾女士老两口，捡块石头做“冰枕”，既凉爽，又健康。