

## ►► 养生人物

心肌梗死  
让他成为“健康达人”

□ 记者 李永高 文/图



检,各项指标正常,一口气能上到7楼……这令医生都惊诧不已的“健康修炼”从何而来?

**勤于学习。**从三尺讲台到步入政界到退休赋闲,张兆明爱读书的习惯一直保持着。单为了解口腔防治,他就通读了两本医书。博闻强记充分体现在他的谈话中:“红薯营养列13种蔬菜之首,B<sub>1</sub>和B<sub>2</sub>含量比大米高6倍和3倍”,“50克黄豆营养胜过250克鲑鱼”;每天“肉50克,豆25克”;适量运动“三五七”,即每次30分钟,每天3次,每周5天,年龄加心率不超过170次/分。

**乐于实践。**张兆明笃信“身体要健康,生命要质量”的生活观,因此,他不管是吃喝拉撒、穿衣戴帽,还是坐立行走、唱说跑跳,生活中的大小事情都以健康为最大前提。起居有常,动静有素,饮食有节,张弛有度。为强健心肌,他锻炼平衡站立——闭眼,单腿站立10秒钟;一步跨两级楼梯——一口气上到5楼。在吃上,他粗细搭配,精杂合理,补充果蔬,荤素相宜。为保护心脏,他连皮带籽吃葡萄,番茄煮汤下面条。一年四季早起,喝凉开水,吃自制的醋泡黑豆20粒、燕麦汤;午餐多菜、糊涂面;晚上玉米糝、小米加豆熬粥;夜宵一包酸奶加VC复合VB或花生、核桃仁。为了拉得利害,他坚持便后冷水洗肛,早晚揉腹收肛;为了睡得好,他摸索出“睡如弓面向左”,弯指催眠法,即双手指向

时逐个弯曲,据称对治疗冠心病也有一定作用。他还帮助爱人治好了肩周炎和腿疼。

**善于总结。**张兆明把自己及帮助家人同疾患抗争的心得,总结成近万字的“我的健康观”,其中很多经验谈,如他这样总结自己的“养心”食谱:黑木耳10克、瘦肉25克、5枚红枣、3片姜,加6碗水熬成2碗汤,早晚各喝1碗。还有“动是纲,素为常,酒少量,莫愁肠”;牢记“一二三四”,即以健康为中心;少吃一点胃呆,少酒戒烟寿添;多瘦一点身健,多动一点延年,多乐一天心甜;注意用药安全,注意三个半(锻炼、午休、晚上活动各半小时,醒后半分钟再坐起,坐起半分钟再下床、下床半分钟再立起走等),注意五个危险期,注意静养和活动适度。

张兆明说:“应该感谢心肌梗死,是它让我因祸得福,让我掌握了这么多健康知识。”最后,他还送给大家一首“健康歌”:少吃多动胖灾消,戒烟限酒寿自高。日行六千(米)睡八时,三餐四水(每天早上2杯,上午、中午、晚上各1杯)加活疗。三清(清淡饮食、清净居室、清静心态)三健(健康饮食、健康心态、健康身材)想三山(井冈山、普陀山、八宝山),从早到晚哈哈笑。

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

年过花甲的他,在自家客厅里,连续轻松地做劈叉、双臂与一腿前伸另一腿下蹲、双腿绷直弯腰十指紧扣双掌触地等常人也比较难完成的动作,惊得记者连连阻止生怕出意外;社区小广场上,他娴熟地玩各种健身器械、呼呼生风地跳绳、左推右挡挥拍击球,引得邻里纷纷赞叹他的身手。如

果知道,这位生龙活虎的张兆明先生曾因心肌梗死被下过病危通知书,相信您也会为他如今的健康喝彩。

张兆明,原是我市某县政府办公室副主任,1999年春,因突发心肌梗死住院抢救,愈后头两年,每年至少要输液三次,后来,他“自修成医”,就没再输过液、住过院,每年例行体

## 老人起床之前七保健

健康是人一生中最重要的问题,学会时时保健,无论是对生活还是工作学习,都是大有益处的。下面介绍几个早起之前的有效保健动作:

**每天早晨起床之前坚持做几个简单易行的动作,会使您全天精力充沛,有利于增强体质,增进健康。**

**搓脸** 早晨起来之后,先用双手的中指同时揉搓两个鼻孔旁的“迎香穴”数次,然后上行搓到额头,再向两

侧分开,沿两颊下行搓到鼻尖汇合。如此反复搓脸20次,有促进面部血液循环,增强面部肌肤抗风寒的能力,有醒脑和预防感冒的功效。天长日久,还能减少面部皱纹,改善容颜。

**转睛** 运转眼球,先左右,后上下,各转10次,能提高视神经的灵活性,增强视力。

**叩齿** 轻闭嘴唇,上下牙齿互相叩击36次,间宜旋舌,以舌尖抵顶上颚数次。能促进

口腔、牙齿、牙床和牙龈的血液循环,增强唾液分泌,提高牙齿抗龋能力和咀嚼功能。

**挺腹** 平卧,伸直双腿,做腹式深呼吸。吸气时,腹部有力地向上挺起,呼气时松下。反复挺腹十余次,可增强腹肌弹性和力量,预防腹部肌肉松弛、脂肪积聚,且能健胃肠助消化。

**提肛** 聚精会神地提紧肛门十余次,可增强肛门括约肌力量,改善肛周血液循环,预

防脱肛、痔疮、便秘。

**梳头** 坐在床上,十指代梳。从前额梳到枕部,从两耳上方梳到头顶,反复数十次。可改善发根的营养供应,减少脱发、白发、促进头发乌亮,且能醒脑爽神,降低血压。

**弹脑** 两手掌心分别按紧两耳,用食指、中指和无名指轻轻弹击后脑,反复3~4次,可解疲乏,防头晕、强听力、治耳鸣。

(健康网)

## ►► 我悟健康

## 笑可养生

□ 红文

有一则故事可给人以健康启迪:元朝初,有位项夫人因老年丧子,悲伤过度,积成重疾,服遍百药无效。请名医张子和诊治。张刚问明缘由,就突然起身慌忙地说:“坏了,坏了!内人要做豆腐嵌肉,我尚未办妥,得赶快回家,不然内人的拳头可不留情!容我告辞,明天一定送药上门。”说毕起身就走。

项夫人见名医如此怕老

婆,不禁哈哈笑出声来。次日,张子和来了,急得一头大汗,说未找到药专门来道歉,还说:“昨日菜未做好,老婆不依不饶,要赶快回去受罚。”说完急急忙忙跑走了。项夫人看到张子和一副狼狈相,不觉又大笑起来。第三天,张子和一进项家门,就赶快从衣服的各个口袋里找药,非但未找到药,还露出了穿着的女人衣衫。连忙说:

“来得太急,出丑了。”项夫人见状捧腹大笑。张子和说:“这下可得让老婆骂,赶快回去换。”说着,赶紧跑了。项夫人越笑个不停,笑着说:“真没见过如此名医。”此后,项夫人逢人就讲名医的笑话,讲一次就笑一次。不到半月,项夫人的病奇迹般地痊愈了。20天后,张子和到项家来要“脉理费”,项夫人才恍然大悟:“他三次逼自己发

笑,就是三剂良药啊!”

医学专家讲,大笑,可使全身得到放松,可促进腹式呼吸,并改善肺部功能;可促进食欲,大开胃口,也可修复内在创伤,并可阻止与缩小肿瘤。专家还说:笑时,大脑会分泌内啡肽,这种物质既可镇痛,又抗衰老,能激活免疫功能,抑制癌细胞,还可以排除心理障碍,所以,笑,可以养生。

## ►► 医学前沿

## 冬虫夏草巧治肾病

张大爷1999年患糖尿病、肾病,肾功能不全,一直服用排毒和控制症状的药物,但效果欠佳,到2007年时肌酐已640,在服用藏瑞冬虫夏草1年后,肾功能恢复正常。藏瑞冬虫夏草为什么有如此神奇的药效呢?

现代药理研究证明,冬虫夏草所含“虫草多糖”能有效清除肾小球过滤膜上的免疫复合物,增加肾小球过滤,使受损的肾功能恢复,降低尿蛋白、血清肌酐、尿素氮指数,从而消除水肿、血尿,减少透析次数;而“虫草酸”能促进肾小管再生,加快萎缩肾脏的恢复。

藏瑞冬虫夏草采用国家专利,将国际纳米技术与中药膜分离技术相结合,将冬虫夏草在体内的药效提高了3倍以上,已列入国家火炬计划项目推广,上市4年来,解除了数万肾病和尿毒症患者的痛苦。据悉,6月27日特邀中南大学肾内科主任杨敬汉莅临洛阳,由于时间只有一天,只接受30名肾病患者的预约。届时患者需携带相关化验报告。凡预订成功的患者可获赠价值138元的冬虫夏草茶1盒。详情咨询:63932875。

新型离子中药  
巧除心脏病、中风

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——北京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,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。独创高科技“离子透栓”疗法。该药采用先进的“临界流体提纯”技术,把中药变成1厘米的10亿分之一的离子颗粒,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,直接抢救心脏细胞,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、中风后遗症均有很好的疗效。详情可咨询:63639322。(广文)

## ►► 治病窍门

## 巧除糖尿病并发症

糖尿病并不可怕,可怕的是糖尿病并发症,控制住血糖,并不代表不得并发症。“糖足一洗康”是糖尿病并发症专用药,以传统足底病理理论为依据,经多家医疗机构证实,通过足部浸泡给药透皮吸收,药物分子能迅速进入血管,净化血液中的“糖粘基”,修复受损血管,疏通身体循环,修复神经,回阳救逆,祛腐生肌,从糖尿病并发症发病源入手。据悉,“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、糖尿病并发症泡脚就好。详询:61687920。

重度肠炎、结肠炎  
彝药治疗有捷径

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——“饿求齐”对肠炎、结肠炎尤其对重度患者,治疗有独特疗效。“饿求齐”是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方,其独特配方已有1200年以上的历史。“饿求齐”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蒿提纯出植物活性肽,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)