

养生人物

□记者 杜武 通讯员 王书敏 文图

# 陈五辈： 唱戏拉琴乐其中

昨天傍晚，在洛浦公园东段的一处凉亭下，76岁的陈五辈一亮嗓，字正腔圆博得了看客们的阵阵喝彩。

老人一曲终了，侃侃而谈。老人因见过“五辈人”因此得名“陈五辈”，家中有多位长寿老人。在他们的大家族里，他只能算个年轻人——几天前，他的六爷刚刚度过了100岁生日。叔叔今年90多岁了，身板儿还很硬朗。他的爸爸去年96岁时，在睡梦中安详地无疾而终。直到现在，他仍清楚地记得祖爷爷喜欢养百灵鸟，自己8岁之前，祖爷爷常拉着他的手去地里逮蚂蚱给百灵鸟喂食。

在洛阳的京剧票友中，很多人认得他。对于养生，他说没有刻意追求，很多好的生活习惯，小时在家里就已养成。

“早起喝水非得喝‘透’，他才吃饭。”陈五辈的老伴儿这样说他，这是老人的习惯之一。在陈五辈看来，早起喝水后，体内一夜聚集的有害物质可以被冲洗排到体外。“早起喝水还能稀释夜间过稠的血液”。夏天，陈五辈外出时经常随身带一个水杯，随时给自己身体补充水分。

“唱戏给我带来了健康！”陈五辈说，京剧、曲剧他都喜欢。唱戏时，他精神舒畅，身体也在气息的调整中得到了锻炼。京剧调门高，对气息的调整有一定要求，这也是他健身的独特方式。因为声音洪亮干净，戏迷们聚在一起，都爱和陈五辈搭戏。在戏迷聚会中，这个年龄最大的老人可是个不折不扣的核心人物。他的老伴也是戏迷，夫唱妇随，



对于曲剧和京剧，他俩一天都离不开。现在他的家成了远近闻名的“戏剧之家”、“琴友之家”。

关于饮食，老人每天早晚餐大都是馒头、泡菜和米粥，虽很简单，但是粥的种类很丰富，他和老伴偏爱五谷杂粮，粥总是换着花样做；午餐经常吃些面食，但很少吃肉。乐呵呵的陈五辈有个习惯是手勤腿勤，去年搬到新家后看到楼道里卫生不好，就主动承担起义务打扫卫生的工作，从一楼到六楼，每天上午将



楼道打扫得干干净净。他把这当成了锻炼身体，自然乐此不疲。

如今，老人的两个女儿都在外地发展不在身边。醉心京剧的陈五辈，有一帮痴迷的票友，呆在自己的“戏剧之家”，品着自己心爱的信阳毛尖，晚年生活过得有滋有味。

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

健康前沿

## 神秘蝮蛇 专治痛风

最新发现：产于世界上唯一一只生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇，在交尾时会持续6小时~24小时。黑眉蝮蛇对于调节痛风病人的肝肾代谢有奇效。

上海诺尔药业是国内率先把蝮蛇用于康复痛风的药企，再辅以黄精、薏苡仁等精制而成的痛风专用产品——黄精蝮蛇胶囊，可达到“养正清酸”的独特效果，克服了中药见效慢的弱点。

服用黄精蝮蛇胶囊效果明显，患者能看得见、摸得着、体会到。看得见：许多患者使用一盒后，红肿、疼痛、关节僵直、尿频、尿急、尿刺痛消失。摸得着：许多患者使用一个周期，“痛风石”或原来僵硬的关节变软了，“石头”变小了。体会到：许多患者用一个周期（90天），浑身不沉了、关节不紧了，有时患者也无法形容，反正就是舒服。黄精蝮蛇胶囊不仅能降尿酸，还能清除尿酸盐结晶，最关键的是90天后，只需服用保健量，就可以使尿酸正常，不再复发。

详询：(0379) 61717317

用药指南

## 维药补“三力” 男人脱胎换骨

最近，一种来自维族的神奇小胶囊在患者中引起了不小的轰动，众多前列腺病患者服用当天就能排尿通畅；服用3天，阴囊潮湿、滴白、乏力明显缓解；1个月下来，尿频、尿急、增生、肥大、精神萎靡、男性生理功能障碍等逐步消失！

张大爷按捺不住激动的心情，满含热泪说：“不疼也不臭了，再也不怕尿裤子，吃维族胶囊治好了我的前列腺病！”某单位的王处长兴奋地说：“真是太神奇了，吃了以后就觉得从脑子到肾脏、前列腺都特别舒服！”受前列腺疾病反复折磨的老年人说：“人老了前列腺就不中用了，整天往厕所跑，憋半天就尿几滴，维药补充三力，前列腺就像年轻时一样！”

维药【前博舒】（西帕依麦孜彼子胶囊）是由相关部门特批的前列腺特效药（国药准字Z20050766）。经过相关机构严格审查和临床验证后，特批准前博舒在说明书中标注疗效：增强机体营养力、摄住力及排泄力，清油利尿。用于前列腺炎和前列腺增生所致小便频繁、余沥不尽、腰膝酸软、头晕目眩、寐差耳鸣、早泄梦遗等。

【前博舒】重点推荐人群：

1. 尿频、尿急、尿等待、尿不尽等前列腺炎、前列腺增生肥大的患者。
2. 由前列腺炎引起的免疫力下降、肾虚、腰膝酸软、四肢乏力、面色苍白、失眠多梦、头晕脑胀、记忆力减退等患者。
3. 男性生理功能障碍——ED、早泄、勃起无力、夫妻生活时间短的患者。
4. 非淋菌性尿道炎、淋菌性尿道炎、支原体衣原体感染、阴囊潮湿、尿路感染、男性生理功能减退的患者。

康复后的患者纷纷反映：吃了来自天山的维药【前博舒】，当天尿频、疼痛、尿等待现象消失，尿不尽、尿滴沥现象缓解；5天肥大增生的前列腺回缩，前列腺开始恢复健康；1个疗程排尿恢复正常、前列腺肥大增生康复；3个疗程祛除前列腺疾病，提高男人精力、体力，整个人好像年轻了10岁。

详询：(0379) 65803098

我的养生经

## 针对·坚持·适度

□ 张文修

去年春，我感到右胸下边时有不适，到医院查出胆囊炎、脂肪肝、肝囊肿等多种慢性病。除了服药，医生交代要多活动。

一年多来，我逐渐领悟到活动不能盲目，要有针对性，注意持之以恒与活动量的适度。

首先要有针对性。每天晨昏各一次45分钟走路，再做好自己编的4节体操：前屈体、下蹲、体侧、体转。4节操的共同点是从不同角度活动腰部，以使肝胆被动运动。

其次，活动不能三天打鱼两天晒网，持之以恒方可奏效。一年365天，不管刮风下雨酷暑严寒我从没停止过一天。早上5点30分准时离开家门，步行至新区开元湖畔，绕湖一周，大概就有45分钟时间；之后认真做好4节操（每节4个8拍）再徒步返家。

去冬一个早上，出门见大雪纷纷扬扬，地上积雪已有半尺厚。我毫不犹豫地走进雪幕之中。尽管只走了百多米鞋袜便湿透，我还是坚持走了下去。至于伏天活动，大汗淋漓更是家常便饭。

另外活动要适度，不宜过量，不然引起疲劳，免疫力反而降低。

一年来，由于坚持了上述走路与体操，我前几天到医院检查，多种慢性病不治自愈。医生说，坚持适度的运动，一可激活免疫细胞，二可加速血液循环，三可增体温通经络，四可放松心情、调节情绪。

## 老年人唱歌是“增氧运动”

如今，许多公园里都有自发的老年合唱队伍，他们唱老歌、唱红歌，还唱新歌，唱得神情振奋，兴致勃勃。唱歌能释放情绪、缓解压力，经常唱歌还能够起到预防和治疗疾病的作用。

放声歌唱不但可以增加面部肌肉运动，改善颈部、面部血液循环，还能增加人体的肺活量，减慢心肺功能衰退，被誉为“增氧健身法”。

国外科学家曾将20名老歌手与不经常唱歌的同龄人进行对比，发现老歌手的胸壁肌发达、心肺功能好，而且心率缓慢。

研究证实，唱歌是呼吸肌在特定条件下的一种运动，好处不亚于跑步、游泳、划船等，许多职业歌手的寿命比普通老人长10余年。

唱歌还能使人的血液成分发生变化，有助于提高人体免疫力。

德国法兰克福大学的专家对职业歌手进行研究后发现，唱歌可以提高人体免疫系统中的蛋白质——免疫球蛋白A的浓度，进而提高人体免疫力。

日本儿科专家馆野辛司经过研究发现，唱歌可以治疗气喘病。他和音乐家共同努力，创作了一系列专门治疗气喘病的歌曲。

医学研究表明，打鼾与软腭肌肉的孱弱无力有一定关系，国外医学家通过研究证明，打鼾的患者如果有选择性地唱一些能锻炼嘴后部和咽喉上部肌肉的歌曲，以增强软腭肌肉的运动能力，可以在一定程度上减轻打鼾的症状。（365医药网）

## 帕金森：我的手不抖了

帕金森患者最大痛苦：1.手抖拿不稳碗筷；走路抬腿困难，易摔跤；2.服用西药，头晕、便秘等副作用严重；3.因生活不能自理，易自卑、抑郁……

知名脑病名医章主任：帕金森是进行性疾病，不早治，病情发展更快。

据《中华现代临床医学杂志》：修复受损神经就能攻克帕金森，根本物质是神经生长因子NGF，加拿大高科技成果：神经节苷脂GM介导NGF数

十倍增强其活性，促进神经修复，改善抖动僵直。

据悉，河南数千名患者采用该成果，一般3~6个月，手不抖身不僵，能自己吃饭穿衣、洗澡、翻身，走路稳，还能串门走亲戚！

喜讯：近期，著名脑病名医章主任，为患者免费咨询并制订康复方案，打进电话赠《帕金森康复锻炼手册》指导家庭锻炼方法及夏季饮食。

咨询热线：0379-64916779