

养生人物

# 空竹加舞龙 精神气如虹

□记者 杜武 通讯员 王少峰 安宇满

昨天清晨，老城体育场一位老人将抖空竹与中国传统的舞龙技术相融合，嘤嘤嗡嗡的声响处，红色的空竹带动一条5米长的“金龙”上下翻飞。空竹嗡嗡，金龙则“行云流水”、“神龙摆尾”、“金蝉脱壳”，一招一式，让其他晨练的人驻足观赏，连连叫绝。

舞空竹龙的老人名叫赵振理，今年74岁，是瀍河回族区老年空竹队的一名队员。听说记者要采访，老人高兴地说：“欢迎大家伙都来练抖空竹，这几年我抖出了一身健康，都别忘了医院门朝哪儿开了！”

据赵振理介绍，几年前，他开始练习抖空竹，一次在开封举办的空竹技艺交流比赛上，他看到外地选手类似的表演后突发灵感，回来后，他就把舞龙和空竹

“嫁接”到了一起。说到兴奋处老人又示范起来，只见他脖子上套一个绳索，红色的大空竹高速旋转起来，空竹与龙头相连，龙头后面紧接着一个5米长的龙。这龙是他用不透风的风筝布制作的，空竹抖动起来，金色的龙充气后膨胀开来，煞是好看，真有一种龙腾虎跃的感觉。老赵说，下一步他还要继续改良，就是打算设计制作出带灯光效果的空竹龙，技术上的问题他都已经想好了，很快就可以进入制作阶段，到那时，他会让空竹龙在夜色中更加流光溢彩。

目前在我市，这种含有杂技元素的抖空竹运动已经在不少居民区的中老年人中流行，许多老年人都能玩上一阵。这种运动有什么好处？我们采访了解放军150医院门诊部主任申纪轩。

申主任说，抖空竹运动的确很适合老年人。它好在身体各个系统、脏器都能从中受益。首先它能促进身体的协调性，提高身体平衡能力。其次各种各样的表演动作对颈椎病、腰肌劳损、关节炎、骨质增生等疾病都有很好的辅助治疗作用。适中的运动量对于老年人心肺等重要器官的锻炼十分有益。此外，它属于室外运动，人们在练习时呼吸新鲜空气，接受阳光照射。早晨时分空气中的负离子含量高，对身心有益。运动促进了肠胃蠕动，对消化系统、益寿保健也很有帮助。

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

## 音乐 让老人远离痴呆症

有一位82岁的多克先生，患了阿尔兹海默症（老年痴呆症），随着病情发展，他越来越把自己禁锢起来，没有兴趣，也没有能力与人交谈。可是，当他参加了一个当地歌唱小组的活动后，一切都改变了。他的太太琼说，唱歌发挥了作用，因为他逐渐走出自己的小天地，个性开始改变，也开始与人交谈了。

音乐治疗作为一种配合老年病治疗和延缓衰老的形式，在发达国家开展得十分普遍。在美国西部的老人院里，音乐治疗师最受欢迎。这些80至100多岁、全部坐在轮椅里的老人，每个都乐呵呵地握着特殊的乐器——只有一个单音的“音块”，按治疗师事先编排的曲调击打着。治疗师指向哪个老人，哪个老人就击一下“音块”。钟琴般的美妙旋律，在老人的击打中流出。老人们个个集中精力，等待着治疗师点给自己的节



奏，并摇晃着身体配合音乐的节奏。一曲奏完，个个脸上现出愉快和满足。医院的护士介绍说，这些老人平时失去了行动能力，一切只能听别人，依赖别人，只有在音乐治疗中才能主动地发挥自我，所以这是老人院最受欢迎的治疗形式。

心理学研究显示，音乐活动是极为有序的行为，有助于协调身心及建立和谐的人际关系。同时，音乐能超越意识直接作用于无意识，因而对老年痴呆症患者来说，音乐治疗是一种既行之有效又容易被患者接受的方法。

那些没有患上老年痴呆症的朋友，要正确对待衰老，主动取得家庭和晚辈的理解和体谅，并安排尽量丰富的生活内容，积极参加艺术活动，诸如唱歌、演奏乐器、跳舞等。

(365医药网)

养生有道

## 中老年人多做家务有助于长寿

孙思邈是我国唐代著名的医药学家，对于养生，他提出“养性之道，常欲小劳”的理论。

“小劳”，就是适度劳动。经常做做家务，可以促进消化，改善心肌的营养和新陈代谢，改善神经功能，提高肌肉的弹性

和张力。步入中年后，人体组织器官都会出现老化。经常劳动的人，可促进肌肉的新陈代谢，减慢生理性萎缩，从而有效防止或延迟关节僵直、骨质疏松等衰老现象的发生，为健康长寿打下良好基础。当然，劳动还可以增长知识，积累经验，开启智

慧。当付出的辛勤汗水变成累累果实时，人的心情更加舒畅，增加生活的情趣。

劳动有益于健康长寿，但要量力而行，劳逸结合，时间以身体的承受能力为标准。对于中老年人来说，要适当减少强度，做一些轻松的家务即可。(人民网)

我悟健康

## 健康就是场开卷考试

前不久，我去养老院看望一位朋友的父亲。我俩正唠着家常，一位老妈妈唱着歌走过来。看她那舒心的劲儿，我好奇地问：“老妈妈，今年八十几了？”话音刚落，周围的老年人都乐了。他们告诉我，老妈妈的女儿都80多了，人家106岁了！我吃惊地打量她，只见老人满头乌发，白衫白裤，一双黑布鞋鞋尘不染。

聊天后得知，老妈妈是辽宁省北正县人，虽然年过一百，但眼神很好，看电视要离三四米远；耳朵虽背点，身板却挺得直。她的牙也非常好，至今只掉了三颗。老妈妈除了辣椒和蒜不爱吃，从不挑食。养老院的包水饺，她一顿能吃20多个。老妈妈的作息时间雷打

不动：每天早晨四点半起床，围小区散步两圈，回来帮工作人员择菜，吃完早饭歇半个钟头，再去散步一圈，午饭后和晚饭后都要散步。每天三顿饭的时间很准时，主食是一碗米饭或是一个馒头。晚六点半至八点是看电视的时间，八点一过必须上床，一分不差。老人一有时间就唱歌，老的、新的、忘词的，想到哪儿就唱到哪儿。她每天都帮大家做事，帮这位老弟洗碗，扶那位小妹起床，从没生气上过火。

回家的路上我在想，老妈妈为何能健康长寿呢？其实，她根本没有什么保养诀窍。一日四次散步，定时定量三餐，豁达的胸怀，爱唱的天性，不贪睡不贪

嘴，再加上乐于助人的善心，这些再简单不过的习惯填到人生答卷上，就是106分的好成绩。

反观我们，过的是什么生活？朋友一见面，不是胡吃海塞，就是去卡拉OK乱吼，每次都闹到半夜。烟酒无度，加上睡眠不足、大吃大喝，势必在健康上丢分。有的人喜欢晚上工作，睡眠颠倒，有的因为压力大暴饮暴食，有的则为了追求苗条身材疯狂节食。长此以往，身体底子再好，老本也吃净了。

健康就是一一场开卷考试，答案伸手可及，你只要照搬过来，填上空，就能得到高分。可我们是怎么做的呢？

(王益民)

治病小窍门

## 心脏病、脑中风 遇新法康复了

传统治疗心脑血管病的药物多以大分子结构存在，透过血管血栓的能力较弱，疗效有限。2009年，医学界传来喜讯，我国首个离子化中药——北京长城利脑心片研制成功，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，直接抢救心脑血管细胞，其速度是普通药物的20倍，使心脑血管的治疗进入“离子化中药”时代。详询：63639322。

## 治疗肠炎、结肠炎 小偏方很管用

肠炎、结肠炎患者多久治不愈，而最新研究表明，云南民间的千年小偏方——“饿求齐”对肠道疾病有独特疗效。“饿求齐”是从彝族特有的珍稀植物草血竭提纯出的植物活性肽，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。而且据了解，“饿求齐”价格不贵，39元一盒，6盒为一个疗程，大多数患者2~3个疗程即可康复。详询：61687920。(广文)

家有病人

## 肺纤维化母亲 从卧床到爬山

母亲，一位不幸的老人。2006年，在经历了多年的老慢支、肺气肿折腾之后，老人又多了一个新的疾病——肺纤维化。老人开始大把大把地吃药，结果很心酸，很让人失望，呼吸受限，只能常年卧床，足不出户。

母亲，又是一位幸运的老人。2008年，因为一位朋友的推荐，母亲开始服用慧清胶囊，短短1个月后逐渐停止吸氧，可以做一些运动；三个月后拍片检查：肺纤维化阴影居然明显消失，这让母亲兴奋不已。现在她每周爬山一次，已经没有任何咳嗽、气喘症状。

后来进一步得知，慧清胶囊是我国首个逆转肺纤维化的产品，是以“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，不治百病，专用于肺纤维化。目前，慧清胶囊在我市指定药店专卖，详情咨询：61605921。

## 肾衰竭的张伯 获得第二次生命

今年75岁的张伯，于1999年确诊为糖尿病肾病、肾功能不全第一期。检查结果为：肌酐167，尿素氮11.5，血压175，重度贫血、水肿。7年多，张伯到处求医，吃过很多药，还试过各种偏方等，可病情还是加重。

2009年，他的儿子在网上得知一种获得国家火炬计划项目的高科技产品——“藏瑞冬虫夏草”已在全国上市，带着最后的希望他开始服用“藏瑞冬虫夏草”，服用1个周期，睡眠和精力明显好转、水肿减轻、血糖也开始稳定、血压下降、全身瘙痒减轻；服用2个周期，肌酐下降了105，水肿消了，贫血也好了很多；服用3个周期，肌酐降为375，血色素12克，连续服用6个周期（一年），肌酐降为145，血糖正常，除了服用“藏瑞冬虫夏草”和降压药外没服用任何药；2010年5月经医院检查，肾功能正常，其他也一切正常。张伯获得了第二次生命。

据悉，“藏瑞冬虫夏草”是采用国家专利将德国纳米技术与中药膜分离技术相结合，使野生冬虫夏草的有效成分在人体内的利用率提高3倍，并且菌种均采自青海野生冬虫夏草，由中科院微生物研究所基因鉴定，价格不到原冬虫夏草的1/10，并纳入国家火炬计划项目在全国重点推广，目前，“藏瑞冬虫夏草”在我市指定药店专卖，详情咨询：63932875。(婉文)