

刘文斌：

□记者 崔宏远 实习生 马午阳

养生人物

“健康可是一辈子的事”

初次见面，和刘文斌教授相约在河科大体育馆前。直到刘老快步走到面前了，记者才敢确认这位面色红润、步伐轻盈、浑身充满活力的“中年人”就是66岁的刘文斌。“刘教授怎么保养得这么好？”“热爱锻炼嘛！”刘教授微笑着说。

“健康是一辈子的事”

刘教授早年毕业于北京大学，退休前是河南科技大学政治社会学院教授。“在大学期间，我每天早上都会坚持跑步，下午到颐和园的昆明湖游泳，周末还会去滑冰。”刘教授告诉记者，“那时身体练得很结实。但是工作以后，教务繁忙就很少再锻炼了。”

“让我重新开始注意锻炼身体是在50岁那年。”刘教授说，在那之前备课、上课、熬夜写论文身体一点事都没有。但过了50岁以后，每次熬夜就会感觉特别疲惫，工作往往也是力不从心。自己意识到该锻炼了，就把年轻时的爱好重新拾了起来。

退休后，刘教授还给自己制订了一个简单的健身养生计划：每天早上围着河科大校园的操场跑10圈，然后做自编的养身操。早饭后，练习书法一到两个小时。中午睡一个小时的午觉。下午4点左右去游泳，一般游一两个小时。

刘老告诉记者，让他受益最深的是游泳，特别是冬泳对老年人的健康益处多多。冬泳又叫血管体操，冰水短暂的强烈刺激，可以加强心肺功能，使血管快速收缩和扩张，从而使血管壁弹性增强，减少老年人患心脑血管病的概率。

“我有一个同学，他在快退休的时候，到苏州负责一项工程。没想到在苏州突发脑溢血去世了。”刘教授感叹道，五六十岁是人生的一道坎儿，要想健康就需要找到健康的生活方式，健康可真是一辈子的事啊。



兴趣广泛让我热爱生活

2004年退休后，刘教授有了更多时间可以享受健康的生活。读书看报、练书法、踢足球成了刘教授每天不可或缺的生活内容。

刘教授可以称得上是跟书打了一辈子交道，年轻的时候教书育人，退休后对书也是爱不释手。“年轻的时候没有机会读的一些古籍名著，我正在有计划地阅读。现在已经快把《资治通鉴》看完了，接下来就是《四库全书》了。”刘教授告诉记者，读书看报除了满足兴趣爱好、汲取信息和知识外，还可以激活自己的脑细胞，使其不老化，保持活力。另外，一些健康知识也可以从读书看报中获得，像高血压、糖尿病怎样预防，什么是膳食结构的金字塔等。“健康知识懂得越多，加强了自身防范，得病的概率也就越小”。

刘教授还喜欢练习书法。练习书法要全神贯注，凝神静气，细心观察字的结构，并要脑、眼、手相互配合，准确控制运笔的轻重缓急。可谓一半是脑力劳动，一半是体力劳动，亦可作为一种健身运动。

刘教授的饮食起居习惯也很好。一天三餐不挑食，按时吃且不多吃，保持八分饱。早睡早起，每晚11点前按时睡觉，早上5点半准时起床，规律的作息，使他精力更充沛。

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

美发师念叨，现在有人开始大把掉头发了。我感到惊奇，才立秋几天呢，这头发真是比树叶都要敏感许多。

秋天容易掉头发，我想是因为人的身体状况与大自然季节的更迭有着隐秘的联系。我从前是不关心头发的，那时候青春作伴，气血健旺，头发总是乌油油、顺溜溜的，弹性十足，或长或短都好看。如今，发质的变化已经开始让我感到不安。

肤白腰细、长腿亭亭的美发师一边为我按摩，一边讲，她的一位老顾客，两年前剪了一张存折，完璧归赵，失主无以为报，自家是做核桃生意的，就常给

头发的健康

□李群娟

她送核桃吃，结果那位做好事的太太本来头发枯黄稀疏，吃了核桃后，现在一年比一年乌黑浓密。

见我有兴趣，她接着说，有位女顾客人到中年，仍是四季长发披垂，色泽如缎，打探秘方，回答说只不过是天天坚持梳头百下而已。

中医认为脱发最主要的原因是肾虚肺损、毒素积累和微量元素缺乏。若肝肾两虚气血不足，全身的血液循环就会疲软，无力将营养物质输送到人体直立的最高处——头顶，头上毛囊得不到滋养，渐渐萎缩，就会引起脱发。而肺主毛皮，

肺败则皮毛先绝。同时，压力过大，心志不舒，不良的生活方式和饮食习惯以及环境污染都是发质不好的原因。

核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补肺、润肺、养神等功效，是抗衰老的长寿之果，所以吃核桃可以美发。一般人掉头发不会紧张到去找医生看病，这就使日常的自我养护显得重要。用生姜片或用柚子核泡水涂擦都效果明显，而如果每天早上梳头百下，不仅刺激毛囊，也可使发隙的通风良好，防止脱发和起头皮屑。

头发亮泽，气色好，人就精神、年轻，这是任何化妆品也替代不了的。

老年人运动最好多变花样

生命在于运动。但运动要适量，不然会对身体产生负面影响，特别是老年人。近日，国际老龄化协会发布“老人运动的四个建议”，希望能帮助老人预防运动事故的发生。

建议一：在你运动之前做一次体检，医生会根据你的身体情况，对你的运动计划给出分析和建议。不要盲目地运动，特别是不要做运动量大和危险的运动。

建议二：尽量不要连续两天做相同的运动，今天跳舞明天最好散步或游泳，这样会减少由于肌肉和关节过度劳累而受伤的危险。

建议三：如果你正在服用利尿剂，或前几天有过发烧、呕吐、腹泻等症状，那你要特别注意，你可能正处于轻度脱水的状态。运动时要出汗，注意补充水分。

建议四：不要忍痛进行锻炼。如果有伤痛，可以选择一些轻柔的动作。（医药网）

手不抖了、身不僵了、小碎步消失了

帕金森患者重要通知

据悉，河南已有上千名帕金森患者告别了手抖、身僵、走路稳当，行动自如……

是什么创造了这一奇迹？

研究表明：帕金森根源是多巴胺神经受损。初期手抖易被忽视；不控制2~3年将发展到3期：手抖拿不稳碗筷，身体僵直，行动迟缓，走路前倾、小碎步，这也是治疗关键期；3期后发展迅速，1~2年将瘫痪在床。

知名脑病教授秦主任强调：修复神经是帕金森康复关键。

近年来科学家将研究重点放在修复神经根本物质神经生长因子NGF和神经节苷脂GM的联合使用上，它们可自由进入血脑屏障，同时配合专业康复训练和心理疏导，效果更好。

通知：洛阳脑康复中心已成功引进帕金森721康健方案——囊括神经修复、专业康复训练和心理疏导。近期特邀秦主任量身为病友制订康复方案，届时还有专业理疗师亲授康复手法。

康复热线：0379-64916779

健康关注

教你一个治痛风的奇方

痛风患者往往都有这样的疑问：为什么别人吃海鲜不断却不得痛风？为什么偏偏是自己嘌呤代谢异常？痛风的根源是什么？痛风怎么治疗才不复发？

隋唐名医孙思邈就提出“治风先治血，血行风自灭，血行需强肾”的中医理念，认为痛风的根源在于肾，肾气不足则无法自主排酸，提出了“血行+强肾”、“排酸+溶酸+补肾”的痛风偏方。民间皆有反映：服用该方后，关节疼痛迅速缓解，坚持半年后，可以适当放宽饮食，而且肾气充盈、腰不酸、精神好，痛风不复发。

上海诺尔药业是国内率先将该方用于康复痛风的药企，该方中的黑眉蝮蛇，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肝肾代谢有奇效，再辅以黄精、薏苡仁等精制而成痛风专用产品——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：一盒，红肿、疼痛、关节僵直、尿频、尿急、尿刺痛消失；一个疗程，痛风石或原来僵硬的关节变软了，“石头”变小了；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。

洛阳指定经销：开心人大药房王城店
详询：(0379)61717317

用药指南

排毒30天 “换”个前列腺

太神奇了，才排毒治疗30天，真的就像换了个新的前列腺！治疗前列腺，还是排毒好。才30天老公就像换了副身板，太意外了！

根据近年来盛行国际的“前列腺淤毒学说”，前列腺淤毒是引发疾病的根本原因。由12位中医学博士组成的攻关小组历经数万实验，从产自天山名贵药材中提取出西帕依生物肽，再通过38项生物反应，研制出第一个口服的前列腺排毒产品——前博舒胶囊。其独特的中药裂解技术，30秒即可让药物高浓度集结在腺体周围，依靠西帕依生物肽吸附和携带达自身重量3倍左右的毒素的清洁能力，并以比普通代谢快9倍的速度通过尿液和粪便将前列腺淤毒排出体外，称为“双径排毒”。

排毒初期，可见小便浑浊，大便黑黄、恶臭，随着排毒的继续，淤毒越来越少，直至消失，尿频、尿急症状消失，前列腺逐步康复。患者使用前博舒前，检测到前列腺液充满毒素，呈黄色、浅红色，有黏丝，甚至变成脓液。按疗程使用前博舒，前列腺液逐渐变成健康的灰白色，表明淤毒大幅减少或完全清除。

前博舒的排毒过程实际是将原来前列腺内的“毒水”变成“活水”，由内而外净化整个泌尿系统，改善腺体环境，提高前列腺系统的免疫力，使患者获得真正的健康。

服用前博舒当天，毒素开始排出，尿液混浊，有腥臭味；一周后：尿急、尿痛等症改善，腺体和肾脏内毒素被陆续分解随尿液排出；半月后：尿路通畅，轻症患者尿频、尿急、尿不出等症消失；一个疗程后：排尿正常，小腹、会阴、睾丸胀痛消失，男性功能明显提升；3个~5个疗程后：“腺毒”彻底清除，B超显示腺体正常，前列腺液指标正常，重新恢复肾脏系统免疫力，疾病不再复发。

据悉，该药已被洛阳开心人大药房引进，凡每天前10位按疗程购买的患者，均有意外惊喜。

详询：(0379)65803098