

名人养生

主席累了,做“鬼脸”放松

她,曾经担任毛泽东主席机要员长达17年之久,负责毛泽东、周恩来交给的工作;她,曾被毛主席亲切地称为“小谢”。她,就是谢静宜。我作为毛泽东特型演员,近有幸拜访了在家安度晚年的谢老。当年的“小谢”,如今已年过古稀。谈起毛主席的养生,谢静宜娓娓道来。她说,毛主席平时不太注重养生,主要时间都用在工作了。如果实在感到太累了,就站起来伸展伸展臂膀,活动活动颈椎。我常常要想办法请他出去散步,让他放松一下大脑,休息一下眼睛。出去散

步时,他往往会自由地摆动双臂、扭扭腰,高兴时还常常做个“鬼脸”,别小看了这“鬼脸”,它不仅调节了气氛,放松了心情,还全方位地让面部肌肉得到了放松。谢静宜回忆到,毛主席在湖南第一师范学院读书时,曾自编了一套“六段锦”体操,是根据华佗的“五禽戏”和钟离的“八段锦”改编而成。“五禽戏”是一种模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物不同动作特点的体操;“八段锦”则通过疏通周身关节,调节气息平

衡以达到身心轻快的目的。毛主席自编的这套“六段锦”,综合上述两种体操的特点,力求让身体的每一个部位都得到锻炼。它包括头部运动、躯干运动、腰部运动、手部运动、足部运动和打击运动。每种运动又分不同的姿势,有坐势、立势、不定势。毛主席青年时期一直坚持锻炼,老年由于工作忙,不能每天都锻炼,但只要有空,他还是做做这套“六段锦”。

(人民网)

最影响人寿命的 13 种习惯

1. 离婚折寿 3 年

有研究称,离婚者出现情绪紊乱、意外死亡和心脏病死亡的概率比常人更高,更容易得癌症、肺炎和肝硬化。但如果婚姻本身就让人倍感压力的话,离婚倒也是一个有利于健康的选择。

2. 不良姿势折寿 2 年

不良姿势会使肌肉、肌腱、韧带过度负重,关节受损甚至影响内脏功能,还会产生背痛、关节炎和腰疼。驼背的老年人会较早死亡,尤其是死于心脑血管疾病。

3. 快乐常在增寿 9 年

研究发现,心态乐观的人生活方式更健康,他们运动和社交活动的时间都更多。乐观者的疾病和外伤痊愈得更快、寿命更长、更不易致残。快乐能增加抗病抗菌的细胞数量,从而提高人的免疫力。

4. 自我评价低折寿 4 年

自我评价高的人更珍惜自己,因此会十分关注自己的健康。他们往往是快乐的人。有研究发现,在养老院住的老人,若身体状况相似,自我评价高者不容易抑郁,寿命也 longer。

5. 睡眠不足折寿 5 年

睡眠中断会提高心血管病风险,血液脂肪、胆固醇、皮质醇和血压水平都会增高。缺觉也会降低大脑功能和警觉性。每晚睡眠最好保证 6 到 7 个小时。

6. 信仰坚定增寿 7 年

美国一项研究发现,每周至少参加一次宗教活动的人比没有任何宗教信仰的人寿命长约 35%,因为宗教活动可提高人体免疫能力,减少血管堵塞。

7. “看得见风景的房间”增寿 2 年

曾有研究显示,和住在只有一堵墙可看的病房里的病人相比,住在可以欣赏窗外美景的病房里,康复速度会大大提高,出院也更早。美景同样也能帮助人们改善情绪、消除抑郁、变得乐观。如果你的窗外的确难称“美景”,就用自己喜欢的图片和照片装点一下房间吧。

8. 杂务缠身折寿 1 年

无论是财富太多需要打理,还是背负巨额债务被人追债,繁杂的事务都会让大多数人感觉焦虑抑郁,这样的后果自然就是心率加快、血压上升,同时产生的压力荷尔蒙肾上腺素和皮质醇会对人体造成伤害。

9. 喂养宠物增寿 1 年

养宠物的人生病的次数要比常人少得多,而且也不容易受到抑郁症的困扰。养个宠物陪在身边,人的心率和血压都会有所降低。美国一项高血压研究显示,性别不同的股票经纪人接受压力测试时,养



宠物者的心率和血压明显比其他测试者稳定。

10. 高质量的性生活增寿 4 年

经常能享受性高潮(至少一周两次)的男性早亡的机会要比常人少一半,特别是心脏病带来的死亡。较高的射精频率也可减少前列腺癌的风险。而因伴侣早泄、阳痿未能享受性快感的女性患心脏病的概率会更高。

11. 身为女性增寿 10 年

几乎任何国家的女性都比男人活得长,大约能比男性平均寿命长 10%。除环境和遗传因素之外,男人短命与雄激素也有一定关联,雄激素决定男性的攻击性和竞争性行为,使他们更可能过早经历由暴力、意外和冒险带来的死亡。雄激素还会降低对心脏有益的胆固醇的水

平,而女性体内的雌激素则会提高有益胆固醇的水平。

12. 噪声污染折寿 1 年

3%的冠心病死者都是由于长期置身于交通噪声环境当中。噪声制造出的压力荷尔蒙会使人体长期处于警戒状态,即使在睡眠中也不例外,这使心脏和血管产生变化,造成高血压、心脏病或脑中风。

13. 婚姻生活增寿 7 年

相对于离婚者、鳏夫寡妇和单身者,已婚人群的寿命更长。美国一项研究发现,从未结过婚的人早亡的概率要高出常人 2/3,也更容易遭遇经济危机、身心健康等问题。一旦出现疾病,已婚者会康复得更快些,在某些癌症面前,他们的存活率也更高。

告别帕金森手抖身僵

浑身轻松,终于“松绑”

帕金森最大痛苦:1.手抖拿不住东西,吃饭穿衣要协助。2.身体僵直,走路拖步、小碎步。3.生活不能自理,易自卑、抑郁。

教授指出:很多患者初期服用美多巴、泰舒达等西药,只能暂时控制表面症状,随剂量增大后,便秘、失眠等副作用凸显。

据悉,洛阳健脑堂成功引进 7 分钟神经修复+2 分功能理疗+1 分心理疏导的帕金森 721 综合康复

方案 9 年来,一般 3~6 个月,手抖身僵减轻并消失,拿稳筷子,步履轻松,能自己穿衣吃饭,还可潇洒打太极。

喜讯:近期特邀知名脑病教授吴主任量身为帕金森患者制订康复方案,理疗师亲授“敲胆经”、“按摩心包经”,教您缓解抖动僵直,《帕金森康复锻炼手册》给予详细指导,打进电话免费领取。

详询:0379-64916779

健康关注

10 年痛风 3 个月就好

最新发现:产于世界上唯一生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇,其交尾持续时间可达 6~24 个小时。黑眉蝮蛇对于调节痛风病人肝肾代谢有奇效。

上海诺尔药业是国内率先把蝮蛇用于康复痛风的,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确: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,只需服用保健康量,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

维药补“三力” 尿得痛快肾腺强

天山附近的男人们生活环境恶劣,却精力旺盛、体力充沛,年过 70 还能小便正常、体力精力充沛,其实就是得益于金樱子的神奇功效。以被称为男人“黄金草”的天山金樱子为主药,配伍桑葚、芡实、绵萆薢、栀子等多种天山地区特有药材,利用现代生物制药科技,研制出补充男人“三力”,治疗前列腺的神奇维药——前博舒,解决了无数男性朋友的大问题。

维药【前博舒】(西帕依表孜彼子胶囊)是国家药监局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,清浊利尿。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. 针对于非淋菌性尿道炎、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。

也不知道怎么了,这段时间,身体特别疲劳,腰酸背痛,总爱往厕所跑,可有尿尿不出,滴滴答答的,没完没了,那方面现在一点也提不起精神,心里着急,就爱乱发脾气,老婆总说又到了更年期,这日子什么时候是个头啊……自从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、尿滴沥的现象缓解;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,提高精力、体力、整个人好像年轻了 10 岁。

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

详询:(0379)65803098