

名人养生

# 胡亚美： 跟孩子们一起最开心

胡亚美：中国工程院院士，著名儿科血液学专家。

踏进胡亚美院士的办公室，就看见一张和蔼可亲的笑脸：“欢迎你们呀，小朋友——我今年87岁了，在我眼里你们都是小朋友。”

胡亚美院士齐耳的短发中仅仅掺杂了少许白发，看起来比实际年龄至少要年轻十岁。“主要是因为经常跟孩子们在一起，做儿科医生最大的幸福就是看见自己治疗的患儿健康成长。”她说。

“除了保持心情愉悦外，能够保留一口好牙和一头黑发可以算是小小的养生经验吧。”胡亚美院士说，“平时吃完东西要及时漱口，别让食物残渣留在齿缝里，这样才能保持牙齿健康。”

而胡院士的一头黑发则源于“洗头还是偷懒点好”的理论。胡亚美院士中学时，一名美国老师告诉她，头皮的分泌物是头发最好的保护物质，两个星期洗一次头发就够了。从那时起，胡院士



就一直保持着这样的洗发频率，因此直到现在几乎是一头黑发。

胡院士现在也常去医院转转，她

说：“经常去病房看看孩子们，我的心里才踏实。和孩子们在一起我最开心。”

(人民网)

桑榆玩情

# 宋子明：抄书抄出健康

82岁的宋子明，近日对笔者说：“我眼不花，耳不聋，腰不酸，腿不疼，得益于抄书。”

洛阳市涧西区邮电局离休干部宋子明，1949年参加工作，1953年加入中国共产党，历任邮电局业务员、办公室主任等职。1988年离休后爱好广泛，读书、钓鱼、骑车、玩奇石等，自找乐趣。

2003年在别人用笔抄书的启发下，他决心用钢笔抄写《水浒传》、《红楼梦》、《西游记》、《三国演义》四大名著。说干就干，一日复一日，春、夏、秋、冬，持之以恒。每天除早晨到洛浦公园锻炼身体，晚上看看电视新闻外，上、下午就是静下心来抄名著。他说：“开始没想抄书做什么，只是觉得好玩，消磨时间，练练书法，养生保健。先抄完一部《水浒传》，一发不可收拾，越抄越有兴趣，一鼓作气把四大名著抄完了，463万字，大约费了五年时间。手抄本具有一定收藏价值，印刷后送给朋友们作个纪念，留给子孙后代传下去，比其他遗产更有意义。”他自费一万余元，将抄完的第一部《水浒传》上、下



绘图 仁伟

册，印发了300套，每套书纸重2公斤，合计用纸600公斤。

抄书已成为宋子明晚年生活的最大兴趣和快乐，他在抄完四大名著之后，并未停笔，接着抄完了毛主席发表过的诗词32首和四书五经、《孙子兵法》，合计550余万字。

问他抄书累不累，他笑着说：“累倒不累，但很费心，书中的每一句话，

每一个字和标点符号，都不能抄错或漏掉。抄书7年来，用手、用脑、用心、用眼，四措并举，对提高身体综合素质，大有裨益，过去的头晕、失眠、胃酸、心慌等症都消失了。眼下骑着代步电动车外出办事，手脚灵便，老友们都说不像80岁的老头子，所以今后一定将抄书坚持到底。”

(王乐德 梁中和)

我悟健康

# 香粥喝出百年乐

□李群娟

亲戚中有位老太太，粗爽健朗，百岁生日时还上了报纸，她有个天天晚上喝“杂粮粥”的习惯，这个细节令我深受启发。

老太太最喜欢把各种豆类、麦仁、蔓菁、萝卜缨子以及晒干的红薯片等一齐下锅熬成香浓的稠粥来喝，还一副自得其乐、回味无穷的模样。

在此之前，我曾听到一名患癌症愈的老人喝“杂豆粥”的奇妙养生经验。

看来，健康的要义有时就隐藏在简单质朴的饮食习惯中。一碗热腾腾、稠乎乎、随时令而变化的杂粮粥，虽不是珍馐美味，却喝出了百年之乐。清

朝养生家曹慈山在《养生随笔》中写道：“粥乃世间第一补人之物。”它易于消化，调剂口味，摄生养体，尤宜老年人常食。

粥在我国已有几千年历史，古称“糜”，历来为养生家所重视。宋代陆游中年患胃病，得粥疗之法，除病受益，他特意写《食粥》诗一首：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”明代李时珍在《本草纲目》中写道：“每日起食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也。”故善养生者，多以粥食为珍。

煮粥也有讲究。清代诗人袁枚在《随园食单》中说：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融合，柔腻如一，而后谓之粥。”且用新米、优质水，火候要先灼后温，煮粥用水，一次添足，中途勿以水少而添，“方得正味”。

我国医书记载食疗药粥有五百多种，只要因人而食，顺时而用，必获长生，关键还是一个坚持的问题。

各种“粥屋”的生意大好，也说明食粥理念的深入人心。但“大锅饭”总比不上自己家里熬出的好滋味，厨下飘出的缕缕醇香，会使家的温馨更让人依恋和珍惜，这该是食粥之外的另一乐趣了。

治病窍门

# 脑中风、脑萎缩治疗 要找准“根”

最新医学表明：脑中风、脑萎缩不是简单的溶栓和醒脑，气血逆乱，脑脉经络痹阻才是其久治不愈的根源，中医称之为痹症，分为“血痹”、“脑痹”和“经络痹”。要想彻底治疗中风、脑萎缩，必须针对这三痹进行三通治疗，实现血通、脑通、经络通。

最近，中华老字号广东宏兴制药集团研制的治疗中风、脑萎缩的特效药——参七脑康胶囊已上市，该药是在千年古方基础上开发出的国家级新药、国家中药保护品种。参七脑康首创三通立体疗法，活血化瘀、醒脑开窍、疏通经络，实现血通、脑通、经络通，能穿透血脑屏障，修复濒临坏死的脑细胞，激活休眠脑细胞，重建神经网络。详询：62250421。

# 治疗肠炎、结肠炎 云南民间有奇方

肠炎、结肠炎往往久治不愈，而最新研究表明，云南民间的千年彝药——“饿求齐”对肠道疾病有独特疗效。“饿求齐”是彝族同胞专治肠道疾病的千年祖传秘方，是从彝族特有的珍稀植物草血竭提纯出植物活性肽，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，从根源上治疗肠炎、结肠炎、肠息肉等，大多数患者2~3个疗程即可康复。详询：61605921。

家有病人

# 肾病8年的妻子 遇新法康复了

妻子贤惠而又持家，8年前，却不幸患上慢性肾功能不全，后来病情日渐加重。面对不幸的妻子，医生痛心指出，目前治疗肾病，只有我国现代肾病学创始人黎教授开创性地使用冬虫夏草治疗取得了成功，但是费用十分高昂。后来得知一种冬虫夏草研究的新成果“藏瑞冬虫夏草”正在由相关部门在肾病患者中重点推广，并取得了很好的效果，这让我兴奋不已。

经了解，“藏瑞冬虫夏草”是采用国际先进的纳米技术与中药膜分离技术相结合，使野生冬虫夏草有效成分在人体内的利用率整整提高了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，已纳入国家火炬计划项目全国重点推广。

我们终于放心了。在医生的指导下，妻子及早服用1个疗程的藏瑞冬虫夏草后，水肿居然消了！进食量增加，手脚有力，精神大增。连续服用3个疗程后，今年5月检查，各项指标已趋于正常，看到结果我们喜极而泣。

目前，藏瑞冬虫夏草在我市指定药店专卖，购买时请认准包装盒上的“中科院微生物研究所鉴定”和“国家火炬计划项目”字样。详情咨询：63932875。

# 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，老人又多了一个疾病——肺纤维化。老人开始大把大把地吃药，结果很令人心酸、失望：她常年卧床，呼吸受限，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个月后就逐渐停止吸氧，可以做一些运动；3个月后拍片检查，肺纤维化阴影居然大部分消失，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，专业用于肺纤维化。目前，慧清胶囊在我市指定药店专卖。详情咨询：61687920。（婉文）