

养生人物

# 健身重在“健”心

□ 记者 杨寒冰

9月9日至11日,洛阳市第十一届老年人运动会太极拳项目比赛在洛阳体育运动学校举行。

10日中午,临近12时,大部分运动员都散场休息了。一位老人还在赛场上坚持排练。他满头银发,但面部皱纹很浅,远观几乎看不到纹路,目光坚定有神,嘴唇红润鲜泽,立如松,挺拔笔直。

只见他气定神闲地揉臂,抬腿,一招一式连绵不断,轻松柔和,刚柔相济,圆活自然。静心观之,仿佛能感觉到他拳脚转换之间的风生水起,烦闷燥热也随之而去。

老人名叫许富伟,今年68岁,宜阳县人,这次是跟随伊川代表队来市里参加比赛的。

退休前,许富伟是伊川一所学校的校长。3年前,在广场上观看完一次太极拳表演后,就义无反顾地爱上了太极拳。

提到太极拳与健身养生的关系,老人说:“练太极,不仅能健身,还能养心,而健身则重在‘健’心。”

老人说,退休前整天忙于工作,心中常被繁杂事务和压力塞得满满的,以至于退休后,这种惯性还在,还是觉得心里总是有很多事。虽然平时身体也不错,不怎么生病,但是气色看上去并不是特别好。

自从练上太极拳,他就常听得周围的人说:“老许啊,最近气色是越来越好了啊!”仔细分析了原因之后,老人认为,就是因为练太极,让自己的身、心都得到了锻炼,身体气血畅通,心无旁骛。

聊着聊着,老人像孩子一样天真地笑了,颇带自豪地告诉记者:“我练太极有天赋,我比别人学得快,打得好。”仔细一听,果真如此,旁人需要一个月才能学会的一套拳,老人只需五六个小时就能熟悉了。3



年下来,老人能准确地打出28式拳了。去年洛阳市太极拳协会举办的比赛,老人不仅太极拳表演得了第一,太极剑表演也得了第一。

正如老人所说,健身重在“健”心。老人现在把心“健”得健健康康,像个孩子一般天真,单纯。每天和队友们一起练拳的时候,他总是乐呵呵的,如果看到谁的动作不标准,或者跟音乐不太合拍的时候,他会立刻给别人指出来,而不像一般的成年人“不好意思”说出来。

他还像个孩子一样对自己的爱好保持着浓厚的兴趣。每天早上5点钟“闻鸡起舞”,他就到广场上练太极,练过之后,和老伙计们在一起切磋拳艺,谈谈时政,聊聊天

常,常常会玩着玩着忘了回家吃饭。

不挑食的儿孙身体倍儿棒,老人也不挑食。早上豆浆或牛奶,外加一个小馒头,中午一碗面条,晚上简单的馍、菜、汤。

老人不但不挑食,而且不挑地儿。一般老人都喜欢落叶归根,但是许富伟对异乡的生活非常满意。他说:“女儿在伊川给我买了房子,晚年生活就在那儿过了。只要心情好,住哪儿都一样。”

说完,老人又舒展拳脚,开始气沉丹田,准备风生水起了。

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

## 延年益寿 常练“嘴上功夫”

长寿听起来是项大工程,但实际上,一些小细节日积月累后能发挥意想不到的功效。北京抗衰老生命科学研究所以所长、在欧洲研究抗衰老课题多年的黄又彭博士表示,老年人应该多餐少食、细嚼慢咽、善于漱口、勤于交流、唱歌发笑,要是练好这些“嘴上功夫”,就能延缓衰老、延年益寿。

**少食多餐** 黄又彭说,老年人的胃肠道、肝肾等器官功能较弱,少食多餐能在保证营养摄入的前提下,将身体负担减到最低。老年人最好每天吃四至五顿,每次五六成饱为宜。

**细嚼慢咽** “人的咀嚼活动和大脑息息相关。”北京东直门医院副院长田金洲教授说,当咀嚼食物的时间增长或频率提高时,大脑的血流量也会明显增多,活化大脑皮层,从而延缓衰老。

**善于漱口和吞津** 俄罗斯科学家发现,连续漱口5分钟左右,中枢神经系统就会开始兴奋,漱口结束后瞬间分泌出的大量唾液会加剧这种兴奋,对大脑起到良好的保健作用。中国传统的养生术中就有“鼓漱”一说,用舌头在口中上下搅动36次以上,产生的唾液分3次咽下,方有邪火不生、气血畅通、利五脏、益寿延年的功效。

**勤于交谈** 我国著名国画大师关山月的长寿之道就在于经常与人交谈,既活跃了自己的脑子,又结交了各界朋友,心情开朗,胸襟豁达。多交谈能减少孤独和抑郁的发生。

**唱歌发笑** 唱歌不仅能让人心情愉快,还能增强免疫力。笑也是健康最好的帮手,法国心理学家指出,人们发笑时,大脑内会发生一场“生物化学暴风雨”,可使大脑功能得以极大改善。老年人多唱歌,多开怀大笑,能放松大脑,有效地预防老年痴呆的发生。(人民网)

## 我悟健康

### 话“心补”

□ 张文修

俗话说,药补不如食补,食补不如心补。所谓心补,就是有好心情。

美国有个自行车运动员,原是一个睾丸癌晚期的病人,医生说他能活活的概率小于1%。但他乐观豁达,心胸开阔,对治疗信心百倍,积极配合。睾丸切除后接受放疗化疗,坚持锻炼,结果不仅身体康复,而且7次获得环法自行车赛冠军!

法国有个女孩患了子宫癌,前后做了8次手术6次化疗。头发掉光了,呕吐、贫血,骨瘦如柴,奄奄一息,躺在床上等死。一个朋友来看她,告诉她生命的可贵,要有信心,并让她多想高兴的事。于是她想起了3年前在法国海边滑水的情景:那天蓝天白云阳光明媚,她感到人与自然融为一体的美妙。朋友说,让我们为

去海边滑水做准备吧!第二天女孩开始练习站立,两个月后终于站了起来。又练两个月,可以使用滑水板了。以后她每天都很高兴地练习,越练身体越好。两年后到医院检查,医生吓了一跳,没想到她还活着,而且各项化验指标正常,1996年,这女孩获得了世界女子滑水冠军。

乐观与自信对于医治疾病的功效超越了人们的想象。

中医认为,一个人如果精神愉快、性格开朗,就会阴阳平衡,气血畅通,抗病能力增强。有道是,一天笑三笑,远离病和药。百岁以上老人有一个共同的特点,这就是心态平衡。

孔子曰:“乐莫大于无忧,富莫大于知足。”可见无忧与知足配伍,是一剂补心的良药。

## 帕金森康复喜讯

——数千名帕金森患者告别手抖身僵

据悉,洛阳脑康复中心引进加拿大脑科技成果,配合专业理疗和心理疏导,在河南推广9年来,让数千名帕金森患者告别手抖身僵。创造了帕金森康复史上奇迹!

不少患者以前手抖端不住碗,夹不住菜,现能自己吃饭。

还有患者以前身僵抬不起腿,翻不了身,现能抬腿、翻身,走路稳了,生活能自理。

有不少患者还能做家务、去晨练。

医学表明:帕金森是大脑多巴胺神经受损。目前,国际领先的康复方式,是修复神经+功能锻炼+心理疏导的综合疗法。加拿大脑科技成果,联合使用神经生长因子NGF和神经节苷脂GM,修复受损神经,明显改善抖动、僵直等。

**喜讯:**即日起凡拨打0379-64916779,均赠《帕金森康复锻炼手册》(内含帕金森康复要点、家庭锻炼方法等)。

## 医生札记

### 治疗肺气肿、肺纤维化 告诉您一个新方法

作为一名三甲医院的呼吸内科主任,治疗哮喘、老慢支、气管炎可以说得心应手,可对已发展到肺气肿、肺纤维化的患者却束手无策。病人年年治,年年重,尤其是一些已确诊的肺纤维化的病人,其平均生存时间只有5年,当看到患者和家属无奈哀求眼神时,我陷入了深深地自责中。直到2007年,从《中国药理学杂志》和美国国立国际科学网报道中了解到,日本昭和大学、中国药科大学等权威机构研究发现:从海拔1000米采集到的苦苣菜中分离出的“内脂苷-O”,在逆转纤维化时起了关键作用,根据这一重大研究成果,我国科学家成功研制了以“苦苣菜提取物-内脂苷-O”为主要原料,冬虫夏草等五种名贵中药为辅料的中药组方制剂——慧清胶囊。

在以后临床运用中,一个个被医院告知没有有效药物救治的肺气肿、肺纤维化病人,已经停止氧气管吸氧,不再胸闷、气喘,呼吸完全顺畅了,踏上康复之路。看到这种情况,我感到欣慰的同时,不由得感叹医学发展的无止境。

据悉,慧清胶囊已在我市指定药店有售,详情咨询:61605921。

## 家有病人

### 我帮父亲战胜 心脏病、脑中风

父亲勤劳而又坚强,可晚年却深受病痛的折磨。先是患上心脏病,心慌、胸闷,气短,可祸不单行,2005年又因脑出血留下了偏瘫的后遗症,一趟趟去医院,大把大把地吃药,可病情仍未见好转,看着病床上的父亲,我暗暗发誓,父亲只要还有一线希望,就决不放弃!

找到“北京长城利脑心”时,我还是没有把握。父亲服用半个月后,跟我说心不慌了,呼吸也稍稍顺畅了,四肢感觉稍有力了,这么短的时间就减轻了父亲的病情,这让我兴奋,可仍然不敢掉以轻心。通过咨询我们了解到,北京长城利脑心是我国首个离子化中药,该药采用先进的“临界流体提纯”技术,把中药变成1厘米的10亿分之一的离子颗粒,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。而且该药心脑血管同治,对心脏病和脑中风有很好的疗效。

我们一家人悬着的心终于慢慢落下了,服用长城利脑心4个疗程后,加上坚持做康复按摩锻炼,父亲竟然完全康复了,可以正常的生活、工作了,我们一家相拥而泣。

据悉,北京长城利脑心在我市指定药店有售,详询:63639322。

### 肾衰竭的张伯 获得二次生命

今年75岁的张伯,于1999年确诊糖尿病肾病、肾功能不全第一期。检查结果:肌酐167,尿素氮11.5,血压175,重度贫血、水肿!七年多,张伯全国求医,大把吃药,可病情还是加重。

2009年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经在全国上市,他带着最后的希望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,水肿减退,血糖也开始稳定,血压下降;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其他药;2010年5月经医院检查,肾功能正常,其他也正常。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、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提高3倍,并且菌种均取自青海野生冬虫夏草,由中科院微生物研究所基因鉴定,并纳入国家火炬计划项目全国重点推广。目前,藏瑞冬虫夏草在我市指定药店专卖。

详情咨询:63932875 (婉文)