

养生人物

□记者 杨寒冰 文/图

太极拳：健身祛病又减肥

一身玉白色的太极服，满头的银发，走起路来腿脚稳健，步履轻盈。偶遇宋玉枝，是在新区体育场的北入口处，当时，她正和队友们一起为省十一届运动会开幕式太极拳表演节目忙碌着。

59岁的宋玉枝虽然与太极拳“结缘”时间并不很长，却是真切地感受到了练太极拳给自个儿身体带来的“大实惠”。

来听宋玉枝介绍一下2008年4月以前，她的身体是什么样子的。退休前，宋玉枝在铁路系统工作。退休后，感觉身体明显不如从前。经常头晕、头疼，大脑缺氧，供血不足，站着站着，就有一刹那，眼前一黑，感觉像要摔倒一样。心律不齐，经常感到心慌，胸闷，心里像有个小鹿一样，“砰砰”乱跳。体质很差，稍有风吹草动，立马就嗓子疼、打喷嚏，免不了要感冒一场。走路时，腿上像绑了沙袋一样，没走几步，就变得硬邦邦的，拖挪不动……身体不好，心情自然也差，心情不好，导致胃口也很差，对食物兴趣不大，消化不良吸收不良。

有一天，宋玉枝在楼下散步，看到小区院子里有练太极拳的。闲着也是闲着，不如也找点事做，练练拳吧。于是，宋玉枝跟着大伙一起练起了太极拳。

运动也得有点职业精神，不能三天打鱼两天晒网。从练太极拳第一天起，宋玉枝就坚定信心，坚持得相当好。

早上5:30起床，6点钟开始练拳，练到7点钟，回家吃早饭。晚上8点至9点再练一个小时。除了极其恶劣的天气停练之外，无论三伏酷暑天，或是三九冰雪天，宋玉枝都和伙伴们一起坚持练拳。冬天最冷的时候，穿两件毛衣，外面套一件太极服。刚练的时候，感觉有点冷，练着练着身体就开始微微出汗了，汗过之后的舒服、惬意只有宋玉枝等练拳之人才能感知、享受。



出了一身的汗，毛孔都打开了，这么冷的天，怎么居然没有感冒呢？突然，宋玉枝发现自己好久没有感冒过了。再仔细一想，头晕、头疼、眩晕、心慌、气闷、消化不良等这些老毛病也很久没有“光顾”自己了。

都是打拳带来的好处，太极拳注重运气，练拳之时，推动了全身气血畅通，畅通的气血把“老毛病”都打败并“驱逐出境”了。想到这里，宋玉枝非常开心，她打拳的劲头更足了。

再慢慢地，她发现以前的衣服也越穿越宽了。一测体重，1米65左右的身高，以前65公斤，现在只有60公斤了。哈哈，不知不觉间还减了肥呢。

腿脚也变得强健有力了。宋玉枝说，

以前坐火车，站一会儿就受不了，现在，能稳稳当地站好几站都没什么感觉。

身体恢复了康健，心情自然也畅快了许多，好心情带来好食欲，宋玉枝说自己胃上的毛病现在也没有了。

仔细看宋玉枝，虽然头发大部分银白，但是，两鬓和额前的发根还是黑的。眼睛明亮有神，皮肤无松弛痕迹，说话底气十足，言语间流露出开朗、乐观的愉悦情绪。

运动使人健康，健康使人快乐。宋玉枝是此话最好的“人证”。

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

秋后健步走 养肺护心解便秘

经历了酷暑和湿闷，立秋后终于迎来了久违的凉爽和舒适。在这样的日子里，约上三五好友，出门感受阳光微风、新鲜空气，自是惬意不过。如果能趁机锻炼身体、放松心情，可谓一举多得。但需注意，秋游不宜过度劳累，因此，去公园、近郊健走是中老年人的好选择。

世界徒步协会中国区秘书长陆宏介绍说，健走和秋季养生特别强调的“收养”原则相宜。“秋收冬藏”，秋季由热转寒，人体的生理活动也应做相应改变，以收敛内养为宜。健走只需要微微喘气就可以达到锻炼目的，正好遵循了秋天锻炼的原则。更重要的是，健走可以保护秋天最需要滋养的三大器官。首先，秋天是“养肺”的大好时候，健走一方

面提高肺活量，另一方面排出体内废气，提升肺部功能。其次，北欧越野行走推广中心主任、国际越野行走协会中国区总教练姚新新认为，健走作为一项有氧运动，能增强中老年人的心脏供血功能，降低心血管出问题的概率。最后，秋季消化系统常常“闹事”，健走可以解决很多人“便秘”的难言之隐。

“动总比不动好。”姚新新建议，每天健走1小时应成为中老年人的生活常态。当然，健走不是遛弯，每小时5公里左右的步速最为合适。平时选择家附近的公园里走走；周末则可以去近郊的风景区。有山有水、树木茂密、坡度较缓的空旷地带是最适合健走的地方。水边负氧离子高，可以呼吸更多新鲜空气；树

木多则有助防晒。大马路、街心公园都躲不开汽车尾气，不宜健走；太偏远的地方，或是险峻的山中也不适合，容易迷路，非常危险。在北京，奥林匹克森林公园、北海、植物园、朝阳公园、玉渊潭公园，近郊的十渡、双龙峡等景区；上海的外滩；青岛、大连的海边栈道，都是适合健走的“好地方”。

健走前的准备工作也很重要。大连徒步形象大使李新把自己的经验告诉大家：一是做好热身，以防受伤；二是要备几样健走“伴侣”。第一，水，走10公里备1瓶350毫升的；第二，手杖。“拿手杖走两步等于不拿手杖走三步”，可提高锻炼效果。第三，合脚的运动鞋。另外，一定要带手机，遇到问题能呼救。（人民网）

我悟健康

嚼得秋味岁月香

□李群娟

在网上看到一首名叫《嚼秋味》的诗曰：“深秋野餐不用锅，玉米花生烧一窝；烟火烤出穗粒香，恨石胜过馆宴桌。”

读后会心一笑之余，也不由食欲顿生，仿佛那香喷喷的烧玉米与花生的味道正破空而来，钻入鼻腔，恨不能立刻就大嚼一通。

诗中所记之事，有个好听的名字叫“嚼秋”。咀嚼秋天，让普通的美食，也诗意起来了。记得多年前在农村，每到秋天作物将要成熟的时候，可以从嫩玉米刚灌浆成形吃到它慢慢饱满变老。常用的方法是煲汤或煮着吃，味道香甜可口；有时也剥

成籽粒用油盐炒着吃，咸香嫩滑；而烧着吃的时候，则是连外面的青皮一起塞进柴堆或灶膛，待香气已扑鼻，取出揭掉表皮，吃起来又焦又香，滋味悠长。

我们村子里种花生是多年后的事，所以我无缘尝到“玉米花生烧一窝”的乐趣。但这首诗中质朴的语言，所表达出的情趣，深深地吸引了我，想象着作者和他的朋友或家人，在野外偎着石头而坐，一起大嚼美味的陶醉样子，真是美煞人也。

美国免疫学专家曾提出，多吃玉米能够延缓衰老。因此，专家也将玉米推举为

第一谷类保健食物。

玉米中含有大量的营养成分和维生素。其中维生素E是长寿因子；卵磷脂是益脑物质；酶能改善胃肠功能；维生素A、B₂能保护视力。另外，玉米有很强的抗癌效果。可以说是当之无愧的“黄金作物”。吃水煮玉米，可得到玉米的大量精华，尤其是嫩玉米，堪称极佳的营养保健品。

在这各种美味相继登场的金秋，我们也不妨停下手中伸向大鱼大肉的筷子，一起去“嚼秋”吧。品味岁月的滋味，除了收获愉快的心情，也定会拥有健康的身体。

健康关注

警惕：小儿尿床影响智商

“尿床病”是指3周岁以上儿童在睡眠中，经常发生小便遗泄，醒后方知的一种病症。多发生在夜间，白天较少见。尿床儿晚上睡不好，白天易疲劳，学习无精神，老师不喜欢，同学也嘲笑，久而久之，内心受到严重伤害。“尿床病”使从小活泼爱动，爱说话的儿童变得性格内向，烦躁易怒，性格古怪且胆小怕事。

长期尿床会影响大脑发育，导致记忆力差，反应迟钝，注意力不集中，智商降低，学习成绩下降。家长一旦发现孩子3岁以后仍然尿床，就要引起注意，抓紧时间给孩子治疗。

“尿床病”是因为神经系统发育不成熟或膀胱的压力感受器反应阈偏低而导致的。当患者膀胱贮有少量尿液时，即可引起压力感受发出排尿信号引起排尿。遗尿安胶囊针对遗尿症对症下药，调神经，补虚损，强脏器，补中益气、益气升阳、补肾助阳、固肾缩尿，它独有DYR平衡肽，能快速打通神经信号传输通道，增强大脑对排尿的感知力和控制力，恢复排尿自主功能，减少无意识的遗尿、漏尿，能让遗尿患者得以控制，尿床儿夜间有尿能醒、能尿出来。多数患者经过1个疗程的治疗都可取得满意的效果。3个~4个疗程基本可以治愈。

经北京、上海等多家医疗机构临床验证：遗尿安胶囊对小儿尿床、中老年人遗尿、妇女产后尿失禁均有特效！据悉，该药已被洛阳开心人大药房王城店引进。

咨询电话：(0379)63269960

10年痛风 3个月就好

最新发现：产于世界上唯一一只生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇，在交尾时会持续6~24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药企，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；一疗程，痛风石或原来僵硬的关节变软了，“石头”变小了；一周期（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。

洛阳指定经销店：开心人大药房王城店 详询：(0379)61717317

排出腺毒 远离前列腺疾病

维药前博舒（西帕依麦孜彼子胶囊）说明书中标注疗效：增强机体营养力、摄住力及排泄力，清油利尿。用于前列腺炎和前列腺增生所致小便频繁，余沥不尽，腰酸膝软，头晕目眩，寐差耳鸣，早泄梦遗等。前列腺疾病不难治，关键是选对药，维药前博舒国家特批特效国药，效果有保证。

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、尿频等症改善，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。1个疗程：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：“腺毒”彻底清除，B超显示腺体正常，前列腺液指标正常，重新恢复肾脏免疫系统免疫，疾病不再复发。

洛阳指定经销店：开心人大药房王城店 详询：(0379)65803098