

养生人物

# 于丹：下班不应酬 不上网不工作

于丹是个很关注健康的人。

她极力倡导“慢活”。她认为，慢生活是一种哲学。一个人在外可以用紧张的节奏去工作，在内可以用从容的节奏去生活，内外的节奏是可以保持平衡的。

近期出版的新书《于丹的天空》这样描述于丹的慢生活：

## 月初制订一个计划

每月初先给自己制订好一个计划，这样可以除去不必要的应酬和消费项目，争取到郊外走一走，常和老朋友、老同学联系，偶尔聚一次。

中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺对于丹的“慢活”进行了点评：计划不但可以让自己的工作、生活有条不紊地进行，而且也能确保不被其他的事情（除了突发事件）所打扰。

## 每周挤出两天休息

将工作和生活划分开，周末两天全部用来休息、看书、和家人相处，哪怕是发呆都行。

张国玺点评：人的体力和精力都是有限的。古人说文武之道，一张一弛，也就是说工作中要学会休息。休息是良好工作状态的大前提。

## 每天午睡三十分钟

每天中午拿出30分钟时间睡午觉，即使睡不着，也要闭目养神。



张国玺点评：人体的生物钟有三个高峰两个低谷，小低谷在11点~13点之间，大低谷在夜间。所以每天午休二十分钟（最长不能超过一小时），这样工作起来才更有干劲。

## 下班不做四件事情

不做四件事即不应酬、不工作、不上网、不看电视。尽量按时下班，坚决不把工作带回家，要自己去买菜，回家慢慢做、慢慢吃；晚上尽量不上网，少看电视，最好和家人聊聊天，或者出去

散散步。

张国玺点评：工作效率低导致人们感觉忙。一天24小时应该这样分配：工作、娱乐、睡眠各8小时。工作的8小时内，要提高效率，争取不加班。娱乐和休息时间要保证，像于丹买菜回家慢慢做、慢慢吃，这也是一种娱乐方式。此外，上网、看电视要控制好时间，最好别超过两小时。

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

# 早晨的痰、尿、便能预示三种病

上海曙光医院治未病中心主任张晓天、中国中医科学院西苑医院教授杨力等专家，提醒人们要重视对晨起的第一口痰、第一泡尿、第一次便的观察，当把这些人体垃圾排出体外时，别忘了回头看一眼，这“三废”里可能隐藏着呼吸系统、泌尿系统和消化系统的疾病征兆。

**第一口痰** 健康人平时应该没有痰，或者偶然有一两口痰。如果早起觉得喉咙痒痒，要“一吐为快”，据西医讲，可能是咽部、支气管或肺部有炎症。中医则要看其色，观其性。如果是比较清稀的白痰，说明体内有风邪、寒邪入侵，往往还伴有怕冷、畏风的症状。如果是比较黏稠的黄痰，则说明体内有热

邪，或者是寒邪、风邪入里化热。痰中带血，则可能是肺热、肺燥、肺结核或者肺癌，还需到医院进一步检查排除。

**第一泡尿** 正常的尿液应该是淡黄色、清亮的。尿液的多少和颜色都与饮水和食物有很大关系，如果尿色深、量少，则可能是喝水太少，要注意补充饮水量。

有些人尿的异味重，既可能是与喝酒或者吃大蒜、洋葱等食物有关，也可能是因为体内湿热很重。如果尿液有甜味，可能表示有糖尿病。

小便时有尿频、尿急、尿痛的症状，表示可能有泌尿系统炎症。尿中带血时，可能有肾结石或膀胱结石，也要注意检查是否有膀胱癌。

**第一次便** 健康的大便应该是条状的黄棕色的软便，有臭味，但不至于臭不可闻。如果大便很黏腻，有排不尽的感觉，异味大，说明体内湿热重。如果大便很干，臭不可闻，而且颜色较深、说明有肠热、胃热，往往有长期的便秘。如果大便稀，带有脓血，而且有里急后重的感觉（想拉但是拉不出来），可能是痢疾。如果大便带血，既有可能是痔疮、肛裂引起的，也有可能是患有消化道溃疡、甚至结肠癌等。需注意的是，还要留心观察是否发生了排便习惯或大便形态的改变，比如一天一次变成一天几次，便秘、腹泻交替，或者大便形状改变、有压痕等，要警惕结肠癌。

（人民网）

## 我悟健康

# 养生道上十五常

著名诗人、书法家、佛学家赵朴初先生九秩之时说了这么一句话：“高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。”

那么，最令人高兴的是什么？对此我作了一些调查。仁者见仁，智者见智，因各自的身份、年龄不同，观察角度不同，观点见解自然也不同，大部分观点是：体检时表格里各项指标都是“正常”。

“正常”二字不仅证明身体的健康，

还有一种意思。词典上“正常”的解释是：“正”是居中，端正，“正常”是“符合一般规律，一定标准”。我进而对“正常”进行了研究，总结出“人生道上十五常”。

“正常”的饮食清淡好，“正常”的饭量八成饱。

“正常”的身高一七五，“正常”的体重不超标。

“正常”的心态不急躁，“正常”的心境不衰老。

“正常”的夫妻无风暴，“正常”的父子代沟小。

“正常”的老年品德高，“正常”的少年不骄傲。

“正常”的交往友情牢，“正常”的邻里互关照。

“正常”的社会都敬老，“正常”的感恩涌泉报。

“正常”的人生福星照，顺其自然寿自高。（赵庆竹 刘思成）

## 治病窍门

# 神奇古方“参七汤” 专治中风、脑萎缩

“参七汤”曾经是一道皇家御用的千年治瘫古方，中华老字号广东宏兴药业集团以“参七汤”为核心配方，历经十年，最终在“参七汤”的基础上成功二次开发出专治中风偏瘫、脑萎缩的国家级新药、国家中药保护品种——参七脑康胶囊。

参七脑康首创“三通立体治脑病”疗法，活血化痰、醒脑开窍、疏通经络，实现血通、脑通、经络通，穿透血脑屏障，修复濒临坏死的脑细胞，激活休眠脑细胞，恢复其神经指挥功能，使脑部神经网络重新构建，恢复健康，将脑中风、脑萎缩治愈提升到新的高度。详询：62250421

# 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中提纯出植物活性肽，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。详询：61687920

## 家有病人

# 20年肾病综合征 遇新法，苦尽甘来

今年57岁的陈女士，有20多年肾病史。34岁那年被诊断为慢性肾炎，后发展到肾病综合征，蛋白尿++++、潜血++、血压160/110、血脂升高、全身水肿、肌酐670umol/L，她开始运用大剂量激素（强的松60mg/天）治疗。3年后，激素的副作用明显表现：体重增加、腹痛、失眠、眼睛胀。被迫停用激素后，病情继续恶化，肌酐升到870umol/L、蛋白尿++++。

2008年2月，她开始服用藏瑞冬虫夏草，一个周期后，走路不再是10年来那种轻飘飘的感觉。2个周期后，蛋白尿++、潜血+、血脂正常。除眼胀外，全身水肿消退，肌酐下降到595umol/L。3个周期后，除了一个+的尿蛋白外，其余基本正常。6个周期后，陈女士20年的蛋白尿消失了，肌酐降到95umol/L！为了防止反复，又巩固了2个周期才停药，停药至今已有一年，肾功能正常，受20年的肾病折磨的陈女士终于苦尽甘来。

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，使野生冬虫夏草成分在人体内的利用率提高3倍，并且菌种均采自青海玉树野生冬虫夏草，并由中科院微生物研究所基因鉴定（中科院鉴定证书号：2001微检字第105号），价格不到原冬虫夏草的1/10，纳入国家火炬计划项目全国重点推广（国家级火炬计划证书号：国科发计字2002第228号）。目前，藏瑞冬虫夏草在我市指定药店专卖。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，老人又多了一个新的疾病——肺纤维化。老人开始大把大把地吃药，结果令人很心酸，很失望，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个月后逐渐停止吸氧，可以做一些运动；三个月后拍片检查：肺纤维阴影居然明显消失，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。

后来进一步了解到，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，专业用于治疗肺纤维化、肺气肿。目前，慧清胶囊在我市指定药店专卖。详情咨询：61605921（广文）