

养生人物

□ 记者 崔宏远 通讯员 王占国

百岁老太的“甜蜜”生活

初次和解银娃老人见面，老人正和几个邻居聊天，亮亮的嗓音几米外就听得清清楚楚。让人惊讶的是这位101岁的老人，近瞧时面色红润、精神矍铄。

谈及自己的养生秘诀，解银娃笑着说：“爱吃糖，爱吃甜东西。”

长寿秘诀不离糖

“你快坐那儿说吧。”解银娃边说着边从上衣兜里拿出了一块冰糖塞到了嘴里。

解银娃告诉记者，她是在50岁左右的时候爱上了吃糖。从那以后，白糖冰糖不断顿，冰糖块不离身。不管去哪儿，兜里总会装着冰糖，一有空就拿出一块含在嘴里。现在，她每天吃的白糖和冰糖要在25克左右。

更有趣的是老人的饮食同样离不开糖。早餐一般是白糖鸡蛋茶和一个馒头，午餐是汤面条加冰糖，晚餐是白糖稀饭。老人的这一习惯让子孙们的家里到处都是糖，就连老人去年的百岁寿诞喜宴上，她的桌上也少不了一大盘冰糖。

老人目前五世同堂，身体依旧很好，且生活完全能够自理。老人说，吃糖让她有很多与别人不一样的地方，比如夏天她尽管喝水很少也不觉得渴，冬天她只盖一条棉被也不会觉得冷。

“我从来就没得过病，就前年闹过一次肚子，吃药啥滋味早就忘了。”老人自豪地说。

勤活动 爱听戏

谈及老人清晰的思维和洪亮的嗓音，解银娃指着自己的小板凳笑着说：“我就喜欢找人唠家常和听戏，脑子经常用就不会糊涂。”

老人告诉记者，她是洛龙区关林镇南王村人。从年轻的时候就喜欢和别人在



起聊天、唠家常。上了年纪后，老人每天在家里也闲不住，一吃过饭便搬着自己的小板凳四处走走，和附近的乡邻聊上几句。就连村里的小孩也特别喜欢她，经常是一群孩子围着解银娃听她讲村里很久以前的故事。

老人还特别喜欢听戏，尤其是豫剧。“听戏可以知道很多事，明白很多理儿。”解银娃说起戏曲一脸的兴奋，去年邻村搭台唱戏的时候，老人还搬着板凳自己步行了好几里路去听戏。只要一听说，什么烦恼都忘了，心情愉悦自然能够长寿。老人不喜欢看电视，但央视的戏曲节目、河南台的《梨园春》等的播出时间，老人却记得特别清，到点了就让儿孙们打开电视，只听不看。

另外，解银娃告诉记者，她现在每天的心情特别好，什么事都看得开，从不把为难的事憋在心里，也从不与人斤斤计较，“现在什么东西都有，儿孙又孝顺，生活很幸福，还有什么事想不开啊”。心宽是老人健康的又一秘诀。

另外，老人的日常起居非常规律。无论春夏秋冬，只要天一黑就睡觉，天一亮就起床，中午还要睡1个小时的午觉，每天保证睡眠10个小时左右，雷打不动。每天起床后，她还经常双手拍掌10多分钟，或许这也是老人长寿的一个秘诀吧。

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

我的养生经

麻铁栓：“抖空竹”治好颈椎病

洛阳市洛龙区关林镇二郎庙新村伟四街坊的麻铁栓说，玩“抖空竹”治好了他的颈椎病。

年近花甲的麻铁栓，过去患颈椎病、肩周炎、胳膊疼、指头麻等病，乘车头晕，吃药打针花去不少钱，疗效甚微。2006年5月的一天下午，麻铁栓在关林广场看一位古稀老人在熟练地“抖空竹”。只见老人双手各持一根小棒，小棒尖端绑着一条细绳，缠着一个“空竹”在抖动旋转，时而将

“空竹”抛入高空，时而让“空竹”落地旋转，时而绕过头顶，时而围身子转动，并发出嗡嗡不断的响声……

张铁栓对此情景，看在眼里，喜在心里，想着自己一身毛病，何不向老人学技艺，锻炼身体。于是，他向“空竹”老人拜师学艺。在“空竹”老人的指导下，麻铁栓自费40余元购买“抖空竹”器具。跟着“空竹”老人边学边练。日复一日，风雨无阻，每天早上、下午各练2小时，坚持不

断。

功夫不负有心人。麻铁栓4年来先后学会水底捞月、反盘过顶、腰缠玉带、童子拜佛、盘丝抛高、翻江倒海、秦琼背剑、狮子大张口等20余个套路，表演技巧虽没青出于蓝，但可与师傅比美。他说：“过去的颈椎病、肩周炎、胳膊疼、指头麻、头晕的毛病，全消失了，干活也有劲了，真是两全其美。”

(王占国)

秋燥 眼睛不适可热敷

从中医学角度来看，“秋燥”可以影响全身，当然也包括眼睛，而其中又以用眼多的人最受干扰最多。双眼干燥少津、涩涩微痛、易疲劳，秋燥时节大多数患者表述为以上特征，这些都是由于“燥”导致人体各器官渗水不够所致。

滋阴可补眼，雪梨、提子、葡萄等水果都有滋阴功效，而富含维生素A、维生素E的食物也能有效补眼。用麦冬、决明子、菊花等泡茶也可起到滋阴明目的作用。此外，临睡前用毛巾热敷眼部，有助于眼部血管扩张，促进血液循环，从而消除眼部浮肿、充血等现象，也能将泪水排放孔张开，让泪液分泌足够，缓解眼睛干涩、刺痛现象。

(中医养生网)

我悟健康

□ 杨寒冰

养生需要一点职业精神

在当下这个养生时代，养生专家不断冒泡，他们周游讲学，大量出书。不管内容是否适用，不论动机是否纯正，但他们的精神值得褒奖。因为他们很有职业精神，为了宣传养生，跋山涉水，风雨无阻。

再看我等百姓，除了幼稚顽童，大家似乎都知道养生保健了，且脑子里多少都装了点养生常识。然而，能够将养生坚持到底的人却并不多见。

60岁的刘大妈，曾经脑梗过，养生专家建议，每天常用木梳梳头。出院后的刘大妈坚持梳头，自觉梳后头脑清醒。但坚持没几周，就摆下梳子不干了。“每天100下，梳的胳膊疼。”于是，梳头工作由此终止。

45岁的董先生，肠胃不好，养生专家建议，常灸足三里。于是，董先生买来灸盒、艾条，下定决心，坚持每天灸上15分钟。然而，10天不到，放弃了。“太麻烦了，天天

灸，不如吃点保健品，不灸了！”

28岁的李先生，虽然年轻，却满腹养生经纶，讲得头头是道。且来看看他的生活规律：不吃早饭，不睡午觉，上网到半夜，常吃方便面。朋友建议他把养生理论用于自己的生活实践。他却说：“也想实践啊，可是想着自己挺年轻，就想明天再养生吧，明天再养生吧……于是，明知怎样养生，却坚决不养生，明知那样伤害身体，却天天不断伤害。”

撷取这些生活片段，绝没曝人之光之嫌。而是想通过活生生的例子，提醒咱自己和身边的人，养生也是需要一点职业精神的。养生须像干工作一样，如果很喜欢，那就认真干；如果为应付，那就硬着头皮做；如果为赚钱，不做也得做。而且，要做的风雨无阻，常年不懈。

工作能赚钱，养家糊口，养生能使人精力充沛，健康长寿。工作之后，注意点养生，养生的时候，借鉴点职业精神。

健康前沿

藏秘小胶囊 专治遗尿症

遗尿安胶囊起源于唐代(公元713年)，至今已有1300余年的历史。创始人切么出生在六代藏医之家，精通医道，广收秘方，并自创秘方数个，对遗尿症的治疗尤为擅长，治一个好一个。

遗尿安胶囊，精选西藏海拔3800米以上的纯天然、无污染的多味珍贵藏药，并配以蒲公英、干姜、鱼腥草、枸杞子、“四时神药”茯苓、覆盆子等中药材粉碎成细粉，过筛、过滤，经先进的微胶囊提纯技术每100g精粉提取出一粒胶囊，药物活性高，确保疗效。遗尿安胶囊针对遗尿症的病因对症施治，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。所独有DYR平衡肽，能快速打通神经信号的传输通道，迅速修复泌尿神经调控功能，激活膀胱控尿能力，增强大脑对排尿的感知力和控制力，恢复排尿自主功能，减少无知觉的遗尿、漏尿。

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、妇女产后尿失禁、中老年人遗尿均有特效!

洛阳指定经销：开心人大药房王城店
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，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：开心人大药房王城店
详询：(0379) 61717317

健康关注

排出腺毒 远离前列腺病困扰

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，早洩梦遗等。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、尿痛等症改善，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。3~5疗程：“腺毒”彻底清除，B超显示腺体正常，前列腺液指标正常，重新恢复肾脏系统免疫，疾病不再复发。

洛阳指定经销：开心人大药房王城店
详询：(0379) 65803098