

养生人物

□ 记者 杜武 通讯员 王少峰 安宇满 文/图

方守度：读书养生防衰老

读书可以养生吗？答案是肯定的，而且效果很好！在我市就有一位老人，数年来读书养生，使他的退休生活充实而快乐。他就是74岁的洛一高退休教师方守度。

我们见到方老师时，他正在瀍河回族区一个家属院向人们介绍读书养生法。只见他拿出几本只有手掌一半大小的微型书，有《孙子兵法》、《道德经》、《论语》等，交给他人请随意翻一篇提问。令人吃惊的是，无论把书翻到哪一页，只要有人起个头，接下来方守度便能滔滔不绝一字不漏地背诵下来，而且没有别字漏字，围观的人无不连连赞叹。

这就是老人退休后独创的“读书养生，延缓衰老”法的神奇力量。合上这些书，方守度笑着说，他练习这些不是有什么特异功能或超强记忆力，而是有方法可循的。就拿他最擅长的《金刚经》、《道德经》、《论语》来说，他常用的方法是：1.编口诀，提纲挈领；2.制录音，反复倾听；3.交叉背，定期复习。这样一来，不仅可以较快背出书里的内容，而且可以起到激发脑细胞活力的作用，从而使头脑更灵活。

方老师说，读书本身的好处先不提，他的目的还在于利用读书这种方式，使大脑经常接受外界的良好刺激，其实就是让大脑进行锻炼，增强脑细胞的活力。因为人老首先是从大脑衰老开始的，所以通过读书，就可以延缓大脑的衰老，从而达到养生的目的。

其实，要背完这些著作也不是一朝一夕的事情。老人退休后，6年来坚持不懈地努力，才背完了《论语》、《道德经》、《金刚经》、《孙子兵法》、《唐诗三百首》5部诗书。其中，5320字



的《道德经》他可用48分钟背完，158分钟则可以背完《唐诗三百首》，做到一字不落。记者打开书看到，在这几本书上，密密麻麻地用各种不同颜色的水笔所作的注解和记忆方法标记，从中可看出方老师所下工夫之深。

方老师说，陆游活到85岁，体会便是“病需书卷作良医”，70岁以后仍“蝇头细字夜抄书”，并称这是“却老方”。所以古人曰三日不读书，便觉语言乏味，面目可憎，很有道理。

通过这些年读书养生，方守度不仅感觉自己的思维比退休前更加敏捷，而且健康状况更好了，还参加了大量社会活动。凭借很强的记忆力，他在2009年

11月参加了第八届孙子兵法国际研讨会。在京期间，他荣幸受到了国家领导人贾庆林的接见并合影留念。

如今，方守度正不断完善自己的“读书养生，延缓衰老”法，将读书与自己喜爱的武术、太极拳等结合起来健身，以求达到劳逸结合。他还把自己多年的心得讲给许多人听，并在网上开博客，希望更多的人也通过这一养生方法得到健康。

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

养生之道

安度“多事之秋”的健康法

天气变化越大，越容易生病，所谓“多事之秋”，就有这样的含义。秋分过后，雨水渐少，天气逐渐变得干燥，且昼热夜凉，天气多变，稍有不慎，就容易伤风感冒、肠胃不适。

充足睡眠 睡觉应做到早睡早起，睡觉时头向西卧为好。深秋时节天气较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风、夜间露头而睡的习惯，保持室内空气流通，减少呼吸疾患。

习惯 保持室内空气流通，减少呼吸疾患。

着装适宜 在穿着上，秋不忙添衣。有意识地让机体“冻一冻”，这样，避免因多穿衣服产生的身热汗出，汗液蒸发、阴津伤耗、阴气外泄等情况，顺应了秋天阴精内蓄、阴气内守的养生需要。

强身健体 金秋时节，天高气爽，是运动锻炼的好时期。此时机体活动随

天气变化而处于“收”的状态，阴精阳气也处在收敛内养阶段，所以秋季运动不宜过猛，可选择登山、慢跑、快走、冷水浴等项目。

静养心神 秋季时节在老年人心中最易引起衰落、颓废等伤感情绪，因此，要注意调节情绪，学会调适自己，要保持乐观情绪，保持内心的宁静。

(养生网)

我悟健康

饭后百步走

□ 李群娟

小时候，吃饱饭后懒得动，母亲教导说，古人言，饭后百步走，活到九十九，赶快起来活动活动再坐下。没办法，我只好起身在院子里转圈踱步。

后来才知，从前的饭后百步，我其实只走了一半。古代走路，迈出一只脚称“跬”，两只脚分别迈出才称“步”，“不积跬步，无以成千里”，其一步相当于我们现今所说的两步。

到了关心减肥的年龄，吃饭饭后，母亲更是反对我懒散，她又说，饭后躺一躺，不重半斤重四两，催我马上起来收拾碗筷。不过说真的，这么来

来回走一走，胃里果然轻松舒服不少。

以上所讲对我个人是适用的，但了解了养生科学知识后，才知道“饭后百步”并不是刚吃完饭就立即出去散步，而是要在大约20~30分钟后再进行。否则人体内的血液就会更多地分布于躯干、四肢等活动部位，使胃肠道血液供应量相应减少，消化酶的分泌也随之减少，胃内食物就不能得到充分消化了。因此还有“要活九十九，饭后不要走”的说法。

当然各有道理，每种养生方法都不是放之四海而皆准的。饭后百步走，适合平时活动较少、长时间伏案工作、

形体较胖或胃酸分泌过多的人。饭后不要走，主要指体质较差、体弱多病，尤其是患有胃下垂等疾病的人，饭后胃内食物充盈，此时再进行直立性活动，就会增加胃的振动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。高血压等心脑血管病的患者，也不宜饭后运动，胃肠部的血流增加，会使脑部的血流相应减少。

医学知识可以作为参考，因人而异，饭后百步，我还是喜欢母亲的老经验。百步之数本是虚指，可多可少，可快可慢，需因人而异。缓缓起身，闲闲踱步，轻轻摩腹，这也是苏东坡曾经津津乐道的养生经。

治病窍门

“用脚吃药”巧除糖尿病并发症

糖尿病并发症具有危害大、隐蔽性强，加之临床上一直无专用药和有效的治疗方法而被医学界称为“无声的杀手”。

陈锐，我国中医治疗糖尿病并发症的开拓者，以祖国传统足底养生理论为依据，利用足是人体的第二心脏和“脚到病自除”中医理论，创造性研制出我国首个糖尿病并发症的专用产品——糖足一洗康，通过足部浸泡给药透皮吸收，药物分子迅速进入人体血管，净化血液中“糖粘基”，修复受损血管，疏通微循环，完善神经系统，全面预防和治疗各种糖尿病并发症。

详询：61687920

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。

详询：61605921

(健文)

家有病+人

患肾病的妻子好了

妻子贤惠而又持家，不幸的是患慢性肾功能不全，后来发展为肾衰，全身水肿、瘙痒，双肾萎缩。尿蛋白+++，潜血+++，肌酐1350 μ mol/L，尿素氮48mmol/L，血色素5.8克，每周靠血液透析2次维持。后来得知一种用得起的新成果“藏瑞冬虫夏草”正在由国家科技部在肾病患者中重点推广，这让我兴奋不已。妻子及早服用一个疗程后水肿居然全消了！进食量增加，血透3天一次减至15天一次。连续服用了三个疗程后，今年5月检查：肌酐88 μ mol/L，尿素氮6.8mmol/L，蛋白、潜血无加号，血色素12克，看到结果，我和妻子相拥而泣。

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，并且菌种均取自青海玉树州野生冬虫夏草，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)，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，冬虫夏草是名贵药材，购买时请认准“中国科学院鉴定”和“国家火炬计划项目”字样。

详询：63932875

我帮父亲战胜心脏病、脑中风

操劳一生的父亲，晚年深受病痛的折磨，先是患上心脏病，心慌、胸闷，气短，后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痛，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，父亲竟然完全康复了，可以正常地生活工作了，我们一家喜极而泣。

据悉，北京长城利脑心在我市指定药店有售。详询：63639322 (广文)