

养生人物

□记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

王凤莲：我可闲不下来

第一次见到王凤莲老人时便被她明亮的眼睛所吸引。家住关林镇槐树湾村的王凤莲已经86岁高龄了，但那双眼睛依旧明亮，像是一池清澈的湖水。

眼前这位满头银发且腰板倍直的老人，耳不聋、眼不花、思维敏捷。记者疑惑，是什么样的养生秘诀使她精气神儿如此旺盛？“闲不住，坚持劳动肯定身体好。”面对记者的疑惑和询问，老人笑着说。

“劳动是福，我可闲不下来”

“老人这一辈子手里的活计就没放下过。”王凤莲老人的儿子曾学堂说，老人从年轻时就是村里干农活的一把好手。耕地、割麦什么的比一般男性还利索。后来上了年纪后，她仍是经常要上地里转转，拔拔草什么的。

如今，一般老人到80多岁早就在家享清福了，可老太太至今仍坚持自己做饭、收拾房间。怎么劝都不行，只要是她自己能干的，就拦都拦不住。老人还特别喜欢干净，每天起床后都必须先好好整理头发衣服，一定都弄得平平展展没有皱褶才出门。她尤其见不得家里哪儿不整洁，特别是看见家里哪儿有点乱，老人家一定要收拾得整整齐齐的。

一有空，老人家就会到街坊四邻家串门，搬个小凳子，招呼些差不多年纪的老姐妹围坐在一起聊家常，有时还要帮眼睛不好的姐妹穿针引线，做做针线活、拆洗被子什么的。

“我身体可好了，一辈子连头痛脑热的毛病都没得过，就没去过医院。劳动是福，我可闲不下来。”老太太自豪地说。

心宽和坚持活动是主因

老人把自己的健康长寿还归功于心



宽。王凤莲告诉记者，她记忆中就没有和別人拌过嘴吵过架，从来不与别人因为一点小事斤斤计较。“有什么为难的事就多说，想开点就过去了”。心宽或许是王凤莲老人健康的又一秘诀。

老人还特别喜欢走路和旅游。年轻时干农活需要经常走很远的路，现在她则是每天和老姐妹们坐公交车到周王城广场、牡丹广场闲转转。一边聊天，一边散步，既不觉疲劳乏力，又可以锻炼腰腿。“我现在走路利索着呢，三里五村的走着就去了。”老人家告诉记者，2004年她还登上过长城。就在前几天重阳节时，她和村里的老姐妹还到信阳鸡公山玩了一圈，而且一口气爬到了山顶，很多年轻人对老人都佩服不已。

作息规律重营养

王凤莲告诉记者，她吃东西从不挑食且主要以汤水面食为主。老人一天三顿饭，很是规律。每天早上都是喝一袋牛奶，吃点自己做的烙饼，中午一碗汤面条，晚上则是喝稀饭多吃蔬菜。老人特别爱吃蔬菜，像菠菜、白菜等，基本不吃肉。老人的作息间也很有规律，每天早上6点起床，晚上8点睡觉，雷打不动。

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

用药指南

脑溢血高发在卫生间

据世界卫生组织统计，每年有800万人因便秘而导致脑出血，同时死亡患者近100万人，我国所占比例为1/3以上，因此，专家建议：1.大便切不可过度用力；2.如厕时间长，起身要缓慢。

医学认为，便秘是因“肠脑”麻痹引起的，“肠脑”是神经细胞群，分布于小肠、结肠及大肠内层的神经鞘中，通过神经与大脑相连，传达大脑对肠道的指令。“肠脑”一旦麻痹，造成两种结果：1.大便失禁，2.便秘。后者往往不被人们重视，有人吃泻药，越吃量越大，后来根本不起效，殊不知吃泻药只能加大“肠脑”的麻痹。

广州金玉生物科技有限公司研发的通便王，以美洲库拉索芦荟为主原料，完美结合《本草纲目》，经高科技提纯，以独有的“A-多出糖”专门修复“肠脑”，防止大便干结，治疗便秘有奇效。

详情请咨询：0379-61660895

用药指南

和谐生活 幸福家庭

随着生活节奏加快、工作生活压力增大，很多中年夫妻生活质量越来越低，据统计60%的离婚根源在于夫妻生活不和谐。于是人们开始大量服用补品、保健品，结果适得其反，很多人不到50岁，就丧失了生理功能。严重的是，临床医学表明过早服用养肾类产品，肾炎和肾衰的发生率高出40倍。

针对夫妻生活质量低下，北京协和医院著名男科专家曹教授说，很多人治疗方向错了，根源在于过度敏感易兴奋，神经太脆弱。

“五更液”是国内首个脱敏治疗前列腺炎、衰老、体质差等导致夫妻生活不和谐的产品，纯天然植物中药制剂，透皮给药不伤肝肾。具有强穿透力，能迅速杀灭过敏酶，效果立竿见影。同时强力杀菌消炎，防止妇科疾病的发生。上市6年，数万人亲身体验疗效。

详情咨询：61710770

健康前沿

小偏方治咽炎 治一个好一个

咽炎是咽部黏膜下组织和淋巴组织的炎症，是一种常见病、多发病，病程长，不易治愈，常被患者忽略。如不及时彻底治疗，会引起耳痛、头痛、胸肋疼痛，更会引发急性咽炎、气管炎、支气管炎及肺炎甚至咽喉癌。

这里介绍一个小偏方：金银花15克、桔梗20克、甘草10克、陈皮10克、青果15克，用1000克水煮开后，再用温火熬制45分钟，过滤后的药汤中加入蜂蜜，分三次服用，连服2周期~4周期即可。此方对急、慢性咽炎有特效，一般复发性咽炎患者服用当天即可好转，咽毒开始清除。口干、咽干、灼热、发痒症状减轻，咽部异物感开始消失，心情格外舒畅。一周期咽喉干痒、疼痛消失，不再干咳、刷牙不再恶心、声音不再嘶哑，特别是青少年患者“吭吭”清嗓声得到缓解。2周期~4周期黏膜得到修复，增生组织恢复到正常状态，无论你病史多长、病情多重都能康复。

此方是著名老中医白历堂先生在百年祖传秘方——“清咽枢歧汤”的基础上，改良后加入了人参果、生地、胖大海等38味中药，经国家相关部门检验批准命名为38味咽康王，经多年临床验证，符合世界卫生组织倡导的“绿色健康治疗方法”。

详情咨询：61660895

养生之道

哭泣让老人健康宣泄



也因为比男人更擅哭泣而较男人长寿。

眼泪能排毒。美国明尼苏达州的生化学家佛瑞，做过一个有趣的实验，让一批参与者先看动人的情感电影，如果他们被感动得哭了，就将泪水滴进试管。几天后，再利用切洋葱的办法让同一群人流下眼泪，并收集进试管内。

这项有趣的实验，结果显示，因悲伤而流的“情绪眼泪”和被洋葱刺激出的“化学眼泪”成分大不相同。在“情绪眼泪”中，蕴含着儿茶酚胺，而“化学眼泪”中却没有。儿茶酚胺是一种大脑在情绪压力下释放出的化学物质，过多的儿茶酚胺会引发心脑血管疾病，严重时，甚至还会导致心肌梗死。所以，当我们落下“情绪眼泪”时，排出的是有可能致命的“毒”。眼泪把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉，从而缓解人的压抑感，可以减轻心理压力。因此，专家认为，强忍着眼泪就等于“自杀”。

通常人们哭泣后，在情绪强度上会减低40%；反之，若不能利用眼泪把情绪压力消除掉，会影响身体健康。

找回哭泣本能。既然哭泣利于健康，我们就要善加利用。但是，成年后的我们由于长年压抑的缘故，即使万分沮丧，仍发现自己哭不出来了。

如何才能恢复自己哭泣的本能呢？以下介绍2种方法：

1. 美国著名心理学博士鲁思在《第二生》中的方法；
- A. 寻找一个隐秘的空间，舒服地坐

下，将手放在胸前锁骨的上方。

- B. 呼吸只到手放的地方。
- C. 急促地出声吸吐气，发出像婴儿的哭泣声，仔细倾听其中的哀伤。
- D. 回想伤心往事，允许自己流露软弱。

E. 多次持续地练习，如太阳穴隐隐作痛，就是压力累积过多，需要进行哭泣的时候。

2. 心理专家指出：不用刻意逼自己哭泣，因为哭泣是心灵真正放松时的状态，只有真正抛弃“哭泣是软弱的”陈腐观念，解开心灵的枷锁，我们才能放声痛哭一场！

心理学上有一种“共情”原理，就是当自己的痛苦感受被别人一起感知时，痛苦感受会得到缓解。如果我们身边没有可以“共情”的贴心挚友，我们可以自己与自己“共情”，对于痛苦和悲伤，不要用心去感受，而是“用感受去感受”。当坏情绪来袭，就让这些坏情绪，随着眼泪一起释放，也许你可以发现内心深处真实的自我，同时还为你排出毒素，缓解压力，带来健康。

不过，哭不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭，否则对身体反而有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤或哭泣时间过长，胃的运动就会减慢，胃液分泌减少、酸度下降，会影响食欲，甚至引起各种胃部疾病。

老人请你大声地哭泣！

(39 健康网)

长期以来，根深蒂固的观念都一直教导我们，哭泣是软弱的表现，特别是经历丰富的老人，常常得提醒自己不可为老不尊。这样的枷锁，让老人压抑了哭泣的本能。当我们任凭痛苦和悲伤吞噬身体的同时，也拒绝了一种健康的宣泄模式。

哭泣是造物者赐予我们的天生本领，自有它的奥妙所在。

婴儿用哭泣来促进肺的成长，女人