

杨秀儒： 在音乐中收获健康和快乐

养生人物

□记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣 文/图

孟子曰：“独乐乐不如众乐乐。”意思是个人欣赏音乐快乐不如和众人一起欣赏音乐快乐。的确是这样，一个人享受快乐，不如和众人一起享受快乐更快乐。

在北方企业集团社区活跃着一群喜爱拉二胡的退休老人，他们经常在社区进行表演，在给自己带来健康、快乐的同时，也给小区的居民带来了享受与乐趣。

这群快乐的老人是北方企业集团社区老年二胡学习班的学员，给他们带来快乐的是精神矍铄、鹤发童颜的79岁的退休教师杨秀儒。

杨秀儒退休前是一学校校长。退休之后，闲不下来的他，便开始自学吹笛子、唢呐等民族乐器。但是，吹时间长了之后，他老觉得头疼。医生告诉他，高龄的老人不适合吹奏乐器。于是，杨老师便在家自学二胡。世上的事，凡是用心去学，都不会太晚。虽然，杨老师在退休之后才学二胡，但是由于用心专注，进步非常大。

2005年，杨秀儒参加了社区的夕阳红乐队，和社区的老人们一起，经常参加各种文艺演出。一些每日在家打牌度日的老人看到杨秀儒经常背着弦子乐呵呵地来回跑，非常羡慕，纷纷要求杨秀儒办一个老年二胡学习班，教他们拉二胡。杨秀儒看到大家高涨的学习积极性，也希望把拉二胡的快乐带给他人，决定义务办班，教大家拉二胡，让这些老年人也可以老有所乐，感受自拉自唱的快乐。

当过校长的杨秀儒，办班很有经验，很快，老年二胡班就开了起来，每周两次课，每次两小时。

来学二胡的老人，绝大多数都没有音乐基础，杨秀儒就从最基础的乐理知识教起。他们接受得慢，杨秀儒就不厌其烦地一遍遍教。一些老人觉得杨老师教的这么上心，又分文不收，很不好意思，于是主动



拿钱来给杨老师，都被他婉言谢绝了。杨秀儒说：“我办班的目的，就是想帮咱社区的老年人搞点文娱活动，使大家心情舒畅，身体健康，丰富大家的晚年生活。如果收钱，反而使我自己不开心了。”

在杨秀儒的耐心教授下，在两年半的时间里，老人们先后学会了DGFC四个大调的近40首曲目。2009年“十一”，在我市建国60周年社区文化活动中，杨秀儒带领老年二胡班的十余位六七十岁的老人演奏了《东方红》、《满堂红》、《学习雷锋好榜样》等曲子，博得了大家的一致喝彩。一位二胡班的老人说：“这两年来，我坚持跟杨老师学习，只要二胡一拉上手，我的什么烦恼都没有了，每天回去我还会抽空练习，不但自己开心，还能给家人带来快

美的音乐，看到我高兴，他们也跟着高兴。”

教二胡，不是杨秀儒音乐生活的全部，每周除了上课之外，他还要固定地抽出时间参加社区乐队和合唱团的活动，很忙碌，也很丰富。他说参加这么多的活动自己一点儿也不觉得累，在音乐的世界中，他感觉自己越来越年轻，身体也越来越硬朗了，以前的高血脂也没有了。

音乐给杨秀儒带来了快乐，也带来了健康。

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

午睡应坚持两个原则

现在许多人都有午睡的习惯，但对一些退休的老年人来讲，往往将午休的时间拖到下午三四点钟，什么时候困了就睡。可这一来，到了晚上仍旧感觉特别有精神，睡得晚，第二天上午就总犯困，反倒精神不如以前了。

健康专家表示，这就是午休不当造成的，晚上睡不着，白天又疲倦无力。如此恶性循环，对身体损害很大。

午睡有两个原则：第一，午休时间应保持在30分钟左右，最长不要超过一个小时。适当的午睡，可以提高注意力，减轻压力，提高工作效率。午睡只是一个让身体小憩的“加油站”，千万不要让时间过长的午睡，影响了晚上的睡眠；第二，下午3点以后，就不要再午睡了。否则，到了晚上真正该睡觉的时间，身体却缺乏对睡眠的需要，导致迟迟无法入睡，甚至失眠，对于

老年人来说，更要注意这一点。另外，建议午睡时间定在午后1点钟左右为佳，休息到1点30分，这样足以保持下午的精力，也不会影响夜晚的睡眠。

最后，对于节假日或不上班的人来说，在正常情况下，最好也能晚上10~11点睡觉，早上6~7点起床，1点左右开始午休，以此提高睡眠质量，养成科学的作息规律。

我悟健康

温水刷牙保健康

□李群娟

记得住集体宿舍那阵子，一次，美女室友早晨起床要刷牙，向我借暖瓶里的水。她边倒水边告诉我，曾经看过一个电视节目，有位老太太都80岁了，还身强体健，主持人让她透露养生经验，老人家笑呵呵地说：“我一直坚持用温水刷牙！”从那以后，她也开始坚持这么做了。

话讲完，留给我一个灿烂的微笑，她端着兑好的水刷牙去了，令站在原地的我不由心念蠢动。人家是美女，芳龄才二十余岁，就已懂得运用养生保健知识，而且还有坚持的决心，可以想象，多年后她一定还会保养得明眸皓齿似现在这般美丽。相比之下，我们这些比她

年长的人，不是更应该学会爱惜自己么？

见贤思齐焉，我马上也端起牙缸兑了一缸温水。而且从那天起，还真养成了习惯。后来上网搜索了一下，发现温水刷牙确有科学根据。

资料表明，养生要做到“冷面、温齿、热足”才好。其中“温齿”是指用温水（水温35℃左右的水）刷牙和漱口。如果刷牙或漱口时不注意水温，长期用凉水刷牙，或经常给牙齿和牙龈以骤冷骤热的刺激，则会出现牙龈萎缩、牙齿松动脱落等现象，使牙齿寿命缩短。牙齿的寿命比人体的寿命短，其根源就是出在“凉水刷牙”这一习惯上。



牙齿如果健康，除去漂亮与少有疾患之忧外，能够充分地咀嚼与消化食物，对肠胃健康与全身的营养是十分有利的。

平时刷牙用凉水胡乱对付，除了无知，还为了节省时间。现在关于刷牙的这一常识知道了，也不由得开始认真对待这件事。其实习惯倒好养成，因为事后口腔格外舒服和清爽。

用药指南

古方“散结汤”巧治 瘤体、囊肿、肿块

临床证明：肿是结的表现，结是瘤的象征，瘤是囊的发展。反复消炎、手术未治其根还会再生。在药王孙思邈的经典古方“散结汤”的基础上开发出的国家级新药已问世，该药依据中医“阴疽”的理论，活性成分能直达病灶核心，迅速扼杀病变细胞，切断血氧供应，使瘤体、囊肿、肿块等逐渐变软、萎缩、脱落。经过上万例康复患者证实，对肝、肾囊肿、卵巢囊肿、子宫肌瘤、脂肪瘤、纤维瘤、甲状腺瘤、乳房肿块有很好的疗效。

详询：61605921

脑中风、脑萎缩 为啥老治不好

研究表明：对于中风、脑萎缩，“气血逆乱，脑脉经络痹阻”才是其久治不愈的根源，中医称之为痹症，分为“血痹”、“脑痹”和“经络痹”。治疗必须针对这三痹进行三通治疗，实现血通、脑通、经络通。

最近，治疗中风、脑萎缩的特效药——参七脑康胶囊已上市，该药首创“三通立体治脑病”疗法，活血化淤、醒脑开窍、疏通经络，实现血通、脑通、经络通，穿透血脑屏障，修复濒临死亡的脑细胞，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，将中风、脑萎缩治愈率提升到新的高度。

详询：62250421

(广文)

家有病人

肾衰竭的张伯 获得第二次生命

张伯于1999年确诊为糖尿病肾病、肾功能不全第一期。检查结果为：肌酐167、尿素氮11.5、血压175、重度贫血、水肿！7年多，张伯全国求医，大把吃药，可病情还是加重。2008年下半年，眼看肌酐上升到740，出现了很多并发症，张伯心灰意冷，想跳楼结束痛苦。

2009年，他的儿子在网上得知一种获得国家火炬计划项目的高科技产品藏瑞冬虫夏草已经在全国上市。带着最后的希望，他开始服用藏瑞冬虫夏草，服用一个周期，睡眠和精力明显好转、水肿消退、血糖也开始稳定，血压下降；服用2个周期肌酐下降了105，水肿消了，贫血也好了很多；服用三个周期肌酐降为375、血色素12克；连续服用6个周期（一年），肌酐降为145、血糖正常，除了服用藏瑞冬虫夏草和降压药外没服用任何药。2010年5月经医院检查，肾功能正常，其他也一切正常。张伯获得了第二次生命。

“藏瑞冬虫夏草”是采用国家专利，将德国纳米技术和中药膜分离技术相结合，将野生冬虫夏草有效成分在人体内的利用率提高了3倍，且菌种均采自青海野生冬虫夏草，并由中科院微生物研究所基因鉴定，目前，藏瑞冬虫夏草纳入了国家火炬计划项目全国重点推广。据悉，藏瑞冬虫夏草在我市指定药店专卖。

详询：63932875

我帮母亲战胜 糖尿病并发症

母亲一生不易，晚年更是深受糖尿病并发症的折磨，吃药很多，却不见好转，后来，见邻居用“糖足一洗康”泡脚治好了并发症，通过进一步咨询了解到“糖足一洗康”是利用足是人体的第二心脏的中医理论研制出的我国首个糖尿病并发症的专用药，该药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“糖糖基”，能够全面预防和康复各种糖尿病并发症。我就让母亲用，可母亲却固执地说：“医生都解决不了的问题，一个泡脚的中药就能解决？拉倒吧。”后来，经不起我们反复劝说，母亲就试着坚持服用一段时间，想不到母亲的并发症竟然慢慢好了，原来双脚的麻、疼、起水泡消失，视力也比以前好多了。

据悉，“糖足一洗康”在我市指定药店有售。详询：61687920 (婉文)