

养生人物

□ 记者 杨寒冰 文/图

张永邦：

爱学习 爱劳动 身体棒 精神好

张永邦是他的小女儿向本报推荐的养生人物。在赶往约定的采访地点的路上，记者心里一直在想象这位78岁老人的样子：他应该有点微微驼背，说话语速较慢，或者，稍微有点耳背……

然而见到张永邦本人时，记者心里却暗暗吃了一惊。除了岁月在他脸上留下的痕迹能证明这是位78岁的老人之外，无论是从身形，还是从讲话的思路和速度，他看起来都像是一个刚60出头的人。

张永邦告诉我，他刚刚从上海看世博回来。他的大儿子从复旦大学博士毕业后，留在了上海教书。为了尽孝心，儿子执意邀请他去上海看世博。去的时候坐火车，回来的时候坐飞机，来去上海，都是张永邦自己一个人。因为他从来不需要别人照顾，所以，只身出门子女们都也比较放心。

78岁的张永邦有什么养生秘诀呢？通过采访，记者进行了归纳，就是爱学习、爱劳动。

张永邦是孟津县横水镇红桥村人，虽然是个地地道道的农民，但是，张永邦非常喜欢看书。他冬天6:00起床，夏天5:30起床。起床后他先到村里的广场上活动半个小时，然后回家做饭。在等待饭熟的时间里，张永邦要么看看书，要么练练毛笔字。书的种类不限，只要是书，他都爱看；练字的材料也不讲究，以旧报纸为主，每次进城到女儿家，走的时候什么都不带，他只要旧报纸。

“腹有诗书气自华”，常年坚持看书练字的张永邦，看起来一点儿都不像农民。虽然他看起来不像农民，但干起庄稼活来，却毫不含糊。种麦子、收玉米、锄草、施肥，78岁的张永邦干起农活来丝毫不逊年轻人，地里的庄稼，每年都是张永邦自己一个人收拾的，从来不请人帮忙。



除了干农活是个好把式，张永邦自己的屋子、小院也收拾得干净利落。老伴去世得早，里里外外都是张永邦一人操持。他爱穿白衬衣，冬天也不例外，衬衣领子永远都是挺括、白净的。床单、被罩洗得一尘不染，家具摆设得也井井有条。外人丝毫看不出这是个缺少女人的家，也很难相信这是个单身老汉的家。

张永邦的小女儿说，每次回家都跟度假一样，是一种享受。看到有些女儿回娘家，帮父亲洗衣、做饭、打扫卫生忙忙碌碌的样子，她真为自己有一个健康、勤快的父亲而感到幸福。

张永邦不仅忙自己家里的活，还热心村里的活。村里的小路脏了，他扫，下雪了路滑，他铲。村长说：“不用问，一看到路面干净了，就知道又是张叔干的。”

一个人寂寞不寂寞？张永邦说，到了

晚上有时会想孩子，睡不着，但是他有自己排遣寂寞的办法，睡不着的时候，就哼两句豫剧，然后静下心来，很快就能入睡了。

虽然一个人生活，但张永邦的生活非常有规律：早上起来，先喝一大杯温开水，清洗肠胃；吃饭定时定量，不早起，也不晚吃，不少吃，也不多吃——早上鸡蛋面汤，中午面条，晚上馍、菜、汤；每天晚上，一边看着电视，一边泡脚，泡脚时先烧一大壶水，一边泡一边续，每天坚持泡半个小时。张永邦说，人老先从脚上老，保护好脚部这个“根基”，何愁身体这棵大树不笔直挺拔，枝繁叶茂？

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

治病窍门

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，结合最新研究成果开发出国家级新药。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，并修复毛细血管及神经，不易复发。上万康复患者证实，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，3天~7天见效，一周期变软萎缩，症状逐步消失；2个~3个周期结、囊肿，息肉萎缩脱落。安全有效，不易复发。

详询：61605921

“用脚吃药”巧除糖尿病并发症

临床证明，中医在治疗糖尿病并发症方面有独特的优势，“糖足一洗康”就是利用足是人的第二心脏和“脚到病自除”中医理论，研制出我国首个针对糖尿病并发症的专用产品。独有的“修复酶”通过足部浸泡，透皮吸收，经络传导迅速进入全身血管，清除血管内的“糖粘基”，修复紊乱的交感神经，激活脏器组织功能，对糖尿病引起的眼、肾、心脑血管以及四肢凉、痒、痛、麻、木、足部溃烂流脓、伤口久不愈合，下肢水肿，静脉曲张，神经、血管病变等顽疾均有很好疗效。

详询：61687920

(健文)

家有病人

患肺纤维8年也击不倒我的爱妻

妻子贤惠，能持家，8年前被确诊为肺纤维化，再发展下去会丧失呼吸功能。面对不幸的妻子，医生痛心指出，目前临床上还没有有效逆转肺纤维化的方法。难道只能眼睁睁地看着爱妻渐渐离去？

后来在权威医学杂志上得知，逆转肺纤维化有了最新成果——慧清胶囊，这让我兴奋不已。经了解，“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5种名贵中药为辅料的中草药方制剂，其中苦苣菜提取物——内脂苷-O，是目前国际上公认的首个逆转纤维化的物质。

在医生的指导下，妻子服用一个疗程的慧清胶囊后，胸口没那么闷了，喘气也稍稍顺畅了。连续服用3个疗程后，咳嗽消失了，呼吸顺畅了。今年5月检查，胸片显示其肺部的阴影基本上消失了。看到结果我们喜极而泣。

目前，“慧清胶囊”在我市指定药店有售。

详询：62250421

(广文)

两闯鬼门关的刘伯 战胜心脏病、中风

今年71岁的刘伯，先是在2004年突发心肌梗塞，经抢救保住了性命，但经常出现心慌、胸闷、喘不上来气、胸前区疼痛等症状。祸不单行，2007年又因脑出血被送到医院抢救，命虽保住了，却留下偏瘫、失语的后遗症。

今年3月，一位多年的老朋友给他推荐了“北京长城利脑心”。刘伯通过进一步咨询了解到，北京长城利脑心是我国首个离子化中药，首创离子透栓疗法。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，心脑血管同治，对心脏病和脑中风都有很好的效果。服用也就三天，刘伯心不慌，气不短了，睡觉也香了，半个月下来，心痛次数明显减少，胸闷、气短全消失了。中风后遗症好的相对慢一些，可连服5个月，也可以自己走路了，说话也清楚了。两闯鬼门关的刘伯终于战胜了心脏病、脑中风。

据悉，北京长城利脑心在我市指定药店有售。详询：63639322 (广文)

老人保健：早搓手 午晒背 晚泡脚

养生保健，不能一把抓。也就是说，懂得到什么点，做什么事，才会事半功倍。中国中医科学院教授杨力在接受《生命时报》记者采访时表示，寒冷的冬季，老人每天都可根据早、中、晚不同时段，采取不同的保健方法。

早搓手。早晨起床后，人体各器官经过一晚上的休息，将开始新一天的工作。随着人体活动的增加，心率会加快，因此早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式，通过刺激手心的劳宫穴，

让心脏兴奋，并增强呼吸系统的功能，起到保健作用。搓手心时，将两掌合并，来回对搓，尽可能地摩擦手心。此外，早晨将双手的手指相互对揉按摩，也能起到提神醒脑的作用。

午晒背。冬天午时(11:00~13:00)这段时间，是阳光较充足的时段，经常晒晒后背，可起到补充人体阳气的作用。“还可以在晒太阳时，摘了帽子，让阳光从头顶的百会穴进入人体。”杨力说，这样效果更好。

晚泡脚。活动了一天，晚上身体会较为疲惫，特别是肝、肾急需得到休息和调养。杨力说，此时最好的调养方式就是泡脚。泡脚时，水的热量可以通过脚底进入人体，使体内肾经、肝经都得到养护。“特别是脚底的涌泉穴，是肾经的首穴，晚上在得到热水的刺激后，能够很好地消除一天的疲劳，补充肾气”。泡完脚，上床准备睡觉时，可以用双手掌心轮换着对脚进行按摩，每次揉按十余次。

(人民网)

老年人袜口千万不能紧

脚掌上分布的汗腺与手掌上的一样丰富，因此，老年人要透气性、排湿性好的鞋和袜子，才有利于脚汗的挥发。从质地上说，细菌在袜子上繁殖的速度依次为涤纶、锦纶、羊毛、棉纱和真丝袜。因此，老年人的袜子最好是羊毛、棉纱或真丝的。

很多老人为了防止袜子下滑，喜欢穿袜口紧一些的，甚至把脚踝部都勒出了红痕，这对健康非常不利。脚踝是脚部血液循环的重要部位，如果袜口松紧合适，静脉血液就能顺利通过脚踝流回心脏；倘若袜口太紧，会导致本该流回心脏的静脉血液淤滞，在脚踝附近，使心脏负担加重，长久下去会引发高血压。

买回来的袜子，如果袜口过紧，不妨借助熨斗给袜口“增肥”：找一块宽度适中的硬纸壳，将袜口撑起，在两面的袜口处轻轻各熨一下。这样，原本过紧的袜口就能宽松很多了。

(人民网)

特寻找 5 类脑瘫儿童

活动火热进行中，仅剩 40 个名额

自“著名脑病专家腾主任、吴主任等面对面为患儿免费义诊”喜讯发布后，报名电话不断，此次活动特寻找五类脑瘫儿童：

1. 不会说或说话不清，只能说单字；
2. 不会走路，脚尖着地，剪刀脚；
3. 肌张力高，手不能灵活拿物，腿不能打弯；
4. 口眼歪斜，口水不断；
5. 智力差，易哭闹。

专家提醒：脑瘫是脑神经受损，修复受损神经是关键，年龄越小，治疗越早，效果越好。全国19个省市引进

脑瘫721综合康复方案9年来，让数千名患儿能说话、走路，甚至上学。

喜讯：河南全省今起接受报名，洛阳地区仅剩40个名额。凡预约者届时：

- ★知名脑病专家吴主任免费咨询并制订康复方案；
 - ★专业理疗师免费理疗1次(价值38元)；
 - ★赠脑瘫康复光盘；
 - ★赠全年脑健康指导刊物。
- 报名热线：0379-64916779