

桑榆玩情

葛银平：打长鞭打跑疾病

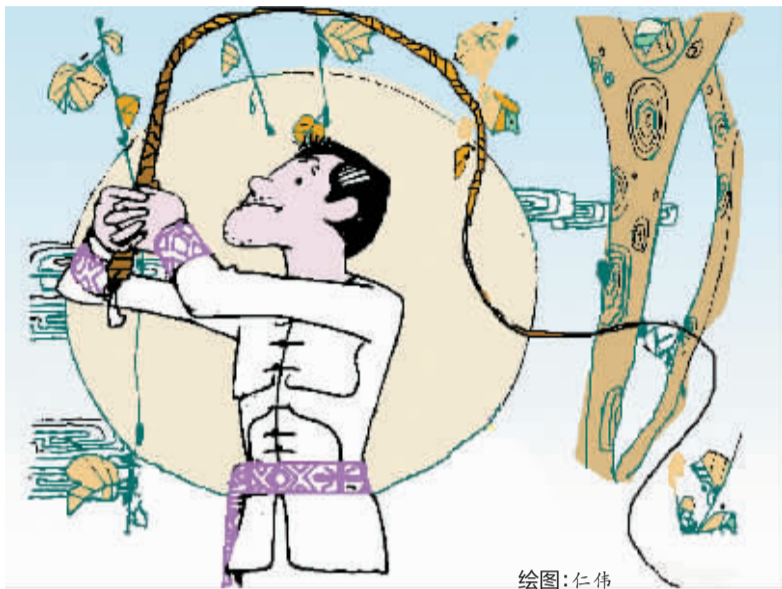
他中等个子，大眼睛，胖脸庞，留着小平头，精神矍铄，天天在关林广场手握长鞭左右开弓。他就是年近古稀的葛银平。

今年68岁的葛银平，2002年从洛阳钢厂退休。他说，刚退休时他身体状况不佳，心慌、胸闷、气短，经医生诊断为冠心病。吃药、打针疗效甚微，有时一天犯病七八次，差一点“远走高飞上西天”，花去不少钱，病也没治好。家人都为他的身体担忧，啥活都不叫干，啥事也不让他操心，成天悠悠转转混日子。

2006年的一天，他在关林广场看到有不少人手持长鞭，有的打陀螺，有的打响鞭，都说此种活动是锻炼身体的好办法。说者无意，听者有心，葛银平听后，暗下决心参加这种简单易学的锻炼活动。于是他找来一些材料，自己制作了一根4米多长的长鞭，来到关林广场跟着大家练。

万事开头难，葛银平看着别人打起长鞭“啪啪”作响，可自己抡起长鞭，不管怎么使劲打，就是打不出响声。他虚心拜大家为师，在大家的指点下，知道了打鞭时要双脚站稳，两臂伸开高举，手握长鞭左右方向旋转，回鞭用力，即可发出响声。

熟能生巧，葛银平每天早晨6点来到关林广场和“鞭友”们一起练长鞭，经



绘图：仁伟

过5个春秋的勤学苦练，技巧越来越熟练，身体越来越强壮。葛银平打起4米长、1公斤重的铁链长鞭也是运用自如，虎虎生风、“啪啪”作响。

如今，葛银平已成为关林广场上打长鞭的佼佼者。他深有体会地说：“通过

打长鞭，身体健康了，过去的疾病全好了。现在我啥药都不吃，每天早晨坚持锻炼，上午干点家务，下午接送孙子去幼儿园，生活充实而有规律，没病就是福气。”

(王乐德)

敲响贪睡人的健康警钟

在时下快节奏生活中，学习和工作十分紧张，充足的睡眠是人体生命活动所不可缺少的，也是解除疲劳，恢复体力和精力所必须的。

可是，有的人错误地认为，多睡有益健康，也有利于青少年生长发育，以致有机会就躺在床上不起来，使睡眠时间大大超过正常所需，这是一种不良习惯。据研究，长此以往，将损害身心健康。

激素分泌紊乱 睡眠不规律会影响体内激素分泌的平衡。人的生活规律与体内激素分泌是密切相关的，生活有规律的人，下丘脑及脑垂体分泌的多种激素早晨至傍晚相对较高，而夜晚至黎明相对较低。如果平日生活较规律，

逢节假日贪睡，就可能扰乱体内生物钟的时序，使激素水平出现异常波动，结果白天激素水平上不去，夜间激素水平下不来，使大脑兴奋与抑制失调，使人夜间久久不能入睡，白天心绪不宁、疲惫不堪。

机体抵抗力下降 贪睡还会导致机体抵抗力下降，容易被病原体侵入，诱发多种疾病，所以必须注意睡眠时间的均衡，保持良好的生活规律。

易感冒、咳嗽 清晨卧室内空气较为混浊，经测定，空气中含有大量细菌、霉菌和发酵颗粒、二氧化碳和灰尘等。在这种环境中贪睡不起容易损害呼吸系统，诱发感冒、咳嗽、咽喉炎及头昏脑

涨等，时间长了，还可损害记忆力和听力。

易得胃病 经过一个晚上，腹中空空，已出现明显的饥饿感，胃肠道准备接纳、消化食物，分泌各种消化液。这时如赖床不起，势必打乱胃肠功能的规律，时间一长，胃肠黏膜将遭到损害，容易诱发胃炎、溃疡及消化不良等疾病。

容易发胖 人在床上躺着，尤其是入睡后，新陈代谢降低，能量消耗减少，特别是现在生活水平提高，营养丰富，如果睡觉时间超过正常需要，就会使体内能量“入大于出”，以脂肪的形式堆积于皮下，不用多长时间就会成为胖子。

我悟健康

最好的锻炼是散步

□ 乔现锋

“最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。”这是著名保健专家洪昭光教授的一句名言。

这里面的前三句话没啥特别的感受，倒是从“最好的运动是步行”这最后一句中悟出了些道道，并受益匪浅。

生活中最简便的锻炼方法，我认为就要数洪教授所推荐的最好的运动方式——步行了。

古人云：饭后百步走，活到九十九。卫生部发布的最新居民膳食指南

称：每天应步行至少6000步！足见步行之重要。

上班时要赶时间，下班时又大累，在这两个时间段里想步行都不能，于是想锻炼的话就唯有专门抽出时间来散步了。

我的散步时间就安排在吃过晚饭的半个小时之后。这是我近年养成的一个生活习惯。刚开始我以为这无异于消磨时间，其实不然。通过近40分钟的散步，我可以把一天里遇到的人和事以及所做的各项工作来一个大致

的梳理，琢磨得与失，反思成与败，回味苦与甜；很多时候也会有好多新的创意在散步时涌上心头。更重要的是，通过大幅度地摆臂走、小步疾走、“猴子望月”般地倒退走等各种形式的运动，使我逐渐治好了前两年一直视为心头大患的腰椎间盘突出。

散步，不需要借助任何运动器械，可谓低碳之极；散步，不用让我大汗淋漓、气喘吁吁，也照样达到了锻炼的效果；散步，让我思接千载、视通万里……散步之功，可谓大焉。

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。根据上万例康复患者证实，该药对肝、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

足跟痛，久拖酿大病 谨防四肢瘫痪致残

足跟痛常见的有足跟骨刺、跟腱炎、筋膜炎、跟垫痛等，轻者疼痛难忍，重者不能下床行走，四肢麻木，甚至瘫痪，形成残疾。专家告诫，足跟痛一定要早治。

据悉，足跟痛专用药——足跟痛胶囊已问世，该药源自中国中医研究院名老中医周培良教授的临床验方。该方精选怀牛膝、西洋参、威灵仙等科学配伍，通过补肝益肾、化淤通络、营养足筋筋膜、修复关节受损软骨，从而祛除足跟痛。详询：61687920 (健文)

家有病+人

患肾病10年 也击不倒坚强的父亲

父亲是一位不幸的老人。

1999年，被确诊为糖尿病肾病，后来又发展为肾病综合征；2008年，在经历了反复住院、大把吃药的折腾后，老人竟然又发展到肾衰竭。

父亲又是一位坚强，乐观，相信科学的人。老人常说，要和疾病赛跑，医学不断发展，总有新的方法可以攻克肾病。后来，父亲在查阅最新的权威医学书籍时，得知一种获得国家火炬计划项目的高科技产品藏瑞冬虫草已经上市。他进一步了解得知，藏瑞冬虫草是采用国家专利，将德国纳米技术与中药膜分离技术相结合，使野生冬虫草成分在人体内的利用率提高3倍，并且菌种均采自青海玉树州野生冬虫草，并由中科院微生物研究所基因鉴定，纳入国家火炬计划项目全国重点推广。父亲服用一个周期后，睡眠和精力明显好转，进食量增加，水肿减退，血糖也开始稳定；连续服用三个周期后，水肿居然全消了！肌酐、尿素氮、血色素等各项指标基本恢复正常；连续服用6个周期，2010年7月经医院检查，不但肾功能正常，其他也一切正常，看到结果，我和父亲喜极而泣。

目前，藏瑞冬虫草在我市指定药店有售。详询：63932875

两闯鬼门关的刘伯 战胜心脏病、中风

今年71岁的刘伯，2004年突发心肌梗死，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年他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，一位多年的老病友给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10亿分之一大小的离子颗粒，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。服用仅3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。中风后遗症好得相对慢一些，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)