

桑榆玩情

马君臣： 书法、弦子让他倍儿精神

他，高个子，瘦脸庞，花白头发，戴着眼镜，说话和蔼可亲。他说，练书法、拉弦子，使他又获得了健康。他就是洛龙区关林镇红旗社区退休职工马君臣。今年74岁的马君臣，当过义务兵，干过汽车修理工，1993年从中油一建公司退休。

2005年冬季的一天，关林广场一位书法名人以地为纸，以水为墨，潇洒地笔走龙蛇，在一边观看的马君臣顿生练书法的念头。于是，他找来一个小铁桶盛水，每天早晨6时许，在广场跟着别人在地上练书法。时间长了，他觉得只在广场上练不过瘾。2008年公司成立了老年大学，他在书画班老师的指导下，购买宣纸、毛笔、墨汁和字帖，在家里设案临摹，其内容以唐诗和毛主席诗词为主，边学边练，书法水平迅速提高。那年，他先后参加公司“喜庆十七大，和谐在社区”书画展和洛龙区“改革开放30周年书画展”等，分别获得了二等奖和三等奖，引来不少人向他索要书法作品，少说有近百幅作品赠送给亲戚朋友。现在，他家客厅墙上挂的、桌案和地上放的全是裱好的书法精品，好像一个书法展室。

提起他拉弦子的事，马君臣笑逐颜开。他说，他从小就喜欢拉弦子，14岁时就登台为戏曲伴奏二胡，后来工作一忙，拉拉唱唱的事就停了下来。1998年，为庆贺香港回归祖国，他花了5000余元购买板胡、二胡、三弦、梆子、扁鼓等乐器，约来戏曲爱好者在自



绘图：仁伟

己家里演唱，光约人用的电话费每月就有七八十元。他家里白天晚上唱戏不断，每天少说10余人，多则20几个人，可热闹啦。拉二胡为戏迷伴奏服务，是他最大的爱好和乐趣，不管农村、社区、文化广场，谁家祝寿、结婚、生孩子摆满月酒，或在广场地摊唱戏，只要他得到信息，二话不说，带着二胡就去义务服务。

当问起练书法、拉弦子的好处时，马君臣深有体会地说：练书法、拉弦子，都得用脑动手集中精力，这样可以提高记忆力，防止老年痴呆，对身体大有

好处。过去他经常头晕、感冒，现在好了，啥病也没有。他每天早上6时起床洗漱后，在小区散步锻炼身体，6时半听新闻，上午看《洛阳晚报》，练习书法，下午到公司老年大学参加活动，每天忙忙碌碌，精神生活很充实，心情高兴，身体自然就会健康。

(王乐德 李国庆)

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

体湿者别熬夜

如何改善湿热体质？我们自己平常可以做什么呢？

湿热体质以湿热内蕴为主要特征，因此，不宜长期熬夜或过度疲劳；要保持二便通畅，防止湿热郁聚；注意个人卫生，预防皮肤病变。

湿热体质者性情较急躁，外向好动，常常心烦易怒。五志过极，易于化火，情志过

极，或暗耗阴血，或助火生热，易于加重湿热体质的偏倾，故应节制安神定志，以舒缓情志，学会正确对待喜与忧、苦与乐、顺与逆，保持稳定的心态。

湿热体质的人适合做大幅度、大运动量的锻炼，如中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。可以消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除

湿的目的。可以将力量训练和中长跑结合进行锻炼，力量训练在健身教练指导下，可采用杠铃阻力负荷方法进行锻炼。气功六字诀中的“呼”、“嘻”字诀，也有健脾清热利湿的功效。湿热质的人在运动时应当避开暑热环境，秋高气爽，登高而呼，有助于调理脾胃，清热化湿。

肠道的脾气像小孩子

摸清脾气，遵从排便的反射很重要



肠道闹脾气就容易便秘，冬天更是如此。摸清肠道的小孩脾气很重要。

挑食 喜欢粗纤维和水。肠道喜欢粗纤维食物和水。冬季之所以更易便秘，就是因为冬天人们喝的水与吃的水果相对较少，此时肠道水分变少了，大便容易干燥。

犯懒 你得带着它运动。如果你已经出现大便不畅，就要适当增加运动，少久坐，促进身体的新陈代谢。

倔强 有便不便，就闹便秘。比如，你每天早餐两小时排便，结果连着两天有事耽搁了，再往后，即使到那个时候你有时间，也排不出来了。这在医学上叫排便反射。

得顺着捋 不宜用泻药强排。过去临床常规治疗通常给患者使用泻药或灌肠通便(如果用果导或开塞露)，但不能从

根本上解决便秘。

因为单纯靠药物解决排便问题，往往吃药就拉，不吃就不拉。有的人吃某种药有效，一段时间后就失效了，然后再换别的药，换来换去吃什么药都不管用了。

基于肠道这样的脾性，目前临床医生开始重视利用药物帮助肠道建立起排便反射，而不是单纯用药物去刺激肠道排便。

比如，原本正常状况下是每天晚上8点排便，后来由于某种原因，这种排便反射消失了。医生就开始用药物恢复这种反射，将来即便撤掉药物，也还能与原来的排便时间一致，就仍然会有排便的感觉。

对于个人来说，不破坏排便反射的方法是：按时定量吃饭，少吃精细食品，多喝水，睡眠规律，养成固定排便的习惯。(百度)

寻医问药

神奇苗药 皮肤顽癣喷喷就好

得了皮肤顽癣奇痒难忍！抓不能抓，一抓血迹斑斑；治不好治，什么药都用了，可越治越顽固，真是痛苦万分！

“皮肤病真的这么难愈吗？”笔者带着疑惑走访了皮肤病相关专家。专家介绍，其实癣并不可怕，可怕的是皮肤病患者乱用药，特别是使用含激素类药物会给治疗带来很大麻烦，最后，越治越没信心，这才是最可怕的！专家郑重提醒，正在遭受顽癣困扰的患者，用药很重要，但保持积极的治疗心态对康复会更好。曾经有一名患者，顽癣已有10多年，起初胳膊上有一块红疹，而后发展到胳膊、臀部和小腿都是，也是什么药都用，最后导致皮癣顽固得不得了，但是她仍保持积极的治疗心态。她后来得知“百鲜康”专业除癣，便精心喷用了3个月。一开始，喷上“百鲜康”，瘙痒立刻就没了；坚持喷用了20天，皮屑消失，丘疹红斑范围越来越小；3个月后，看着重新恢复的光滑皮肤，她高兴坏了。现在3年过去了，她已经有了自己的孩子，一直都很健康。所以，保持积极的治疗心态对顽癣康复很重要。

说到除癣，笔者了解到，贵州黔西南苗药“百鲜康”专业除癣。从基因入手，剪断致病基因，修复受损免疫基因，恢复皮肤自身免疫力，一举突破了传统药物见效慢、副作用大、易反复的弊端。顽癣、湿疹、皮炎、手癣、体癣、股癣、花斑癣、灰指(趾)甲等喷喷就好！我市金谷园路百草大药房为指定经销处。

详询：61666371

痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法有诸多弊端：口服药，由于肛门的特殊位置，药效很难作用到患处；栓剂易加重便秘或流出；膏剂易被蹭掉；手术更是天下第一疼，还易复发。

孝铭肛宝(专利号 ZL02281143.5)采用百年痔疮秘方，以中药为原料，最新的“抑菌贴”剂型在患处直接给药，药物直接吸收，活血化淤，清热解毒，润肠通便，祛腐生肌，药物24小时不间断发挥作用，直接迅速使淤堵的静脉化解疏通达到彻底治愈。使用20分钟，疼痛消失，药物成分渗透内外痔；使用1天消除内外痔发炎肿胀，排便畅通省力；使用6天，痔疮消失，出血伤口治愈；使用1个疗程，干净消灭痔疮，肛部和直肠完全康复。

孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病，每日2贴，使用方便。

孝铭肛宝发明人于恩铭教授建议：一般患者使用18天干净利落解决痔疮，老痔疮严重患者需连续使用36天。详询：61831277

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息：深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血，经抢救无效死亡。

有关专家指出：打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病，不仅影响心、脑、肾等人体器官，导致呼吸不畅、呼吸暂停、心脑血管缺氧，造成高血压、脑溢血、生理功能衰退、老年痴呆等疾病，严重者还会导致脑中风、心肌梗塞等恶性病变。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种止鼾清咽茶上市，我市金谷园路百草大药房业已引入。大家可咨询65669448。

止鼾清咽茶中特有的活性因子“冬凌草甲素”，直接作用于咽喉，将软组织及黏膜的毒素彻底清除，疏通扩大鼻咽腔，快速清除咽喉水肿，纠正咽部狭窄，呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋，轻松告别呼噜，家人不烦，并发症没有，血压不高，还等什么？3~6天：轻松入睡，气流顺畅，鼾声减弱，胸闷心悸减轻；1~2周期：鼾声消失，呼吸平稳，睡眠香甜，乏力倦怠感消失，生理功能提高，心律、心肌供血正常，白天嗜睡，晨起头痛、头晕、口干等症消失。