

养生人物

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣 文/图

于通江：

运动要像吃饭一样 日常化 多样化

70岁的于通江完全可以用“鹤发童颜”来形容。他满头银发，面色红润，耳聪目明，牙齿坚固，走起路来脚下生风，年轻人都赶不上他。

这么强健的身体得益于什么呢？近日，记者找到了于通江，向他讨教益寿秘诀。

于通江的先天条件并不好，还没结婚的时候就患有高血压，常常依靠药物维持血压。但是他天生乐观，凡事都往好的方面想，舒畅的心情，让他在年轻的时候身体并无大碍。

但是，年龄大了以后，底子不好的弊端就显露出来了。1998年，于通江退休了，刚刚一闲下来，身体就出毛病了，脑梗塞突发，住院一个多月。没多久，他又因心肌梗死住院了。

这样下去可不行，身体不好自己遭罪，还拖累孩子。第二次出院后的于通江，决定通过自己的努力走上健康之路。

出院后的于通江开始搜集、整理保健、益寿常识，订了《家庭医生报》和《益寿文摘》两份报纸，每天抽出两个小时进行摘抄。现在，于通江共摘抄了厚厚37本，每本约有400页厚。

不单是抄完就了事，他会经常翻看，这些知识装在他的脑子里，随时随地都能用，并且常常讲给老伙计们听。

于通江说，掌握了知识就得付诸实践，只知道不去做，不如不知道。来看看于通江是怎样将理论付诸实践的。

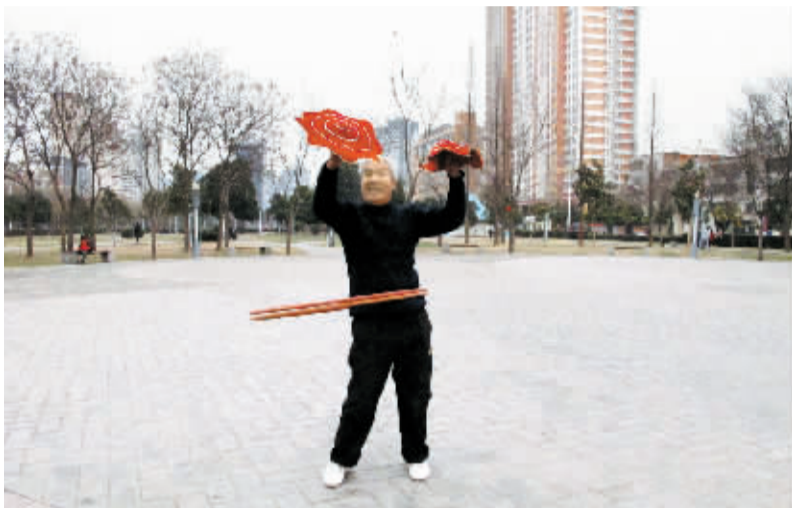
每天早饭，燕麦片或者玉米糝红薯稀饭，外加一袋奶，这对保护眼睛很有好处。每天上午一个苹果。中午半斤面条，各种蔬菜每天换着吃。晚上随便吃点馒头、喝点粥，配点青菜。

具体的身体锻炼就更有说头了。每天早上4:30起床，第一件事去厕所，排出毒素。洗漱完毕之后，开始做健身操：

叩齿，300次，然后用食指按摩牙根，再用舌头绕着上下牙床来回按摩，最后将唾液分3次咽下。

头部按摩，双手十指张开，用指腹从前往后梳头，140次。

搓鼻子，用两手的食指，在鼻梁两侧



快速上下搓，60次，可预防鼻炎和感冒。

眼部按摩，用大拇指揉按大眼角内侧，然后刮眼眶，揉太阳穴，各30次。

耳部按摩，左手拉耳垂，右手绕过头顶，提拉左耳，然后换右耳。再用拇指和食指揉搓耳郭和耳垂，耳朵发热发烫即可。

鸣天鼓，两手掌心紧按两耳外耳道，两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，共60次。

最后，两手快速搓热，沿脊椎两侧从腰间搓至尾椎，上下来回搓，腰部搓热即可，这对保养肾脏非常好；然后，站起来，做收腹提肛运动，100次。

保健操做完，休息一会儿。7点钟吃早饭，一个小时后，下楼找老伙计打羽毛球。9点钟左右，拿上“玩具”去牡丹广场玩。

于通江自制的“玩具”有毽球拍、呼啦圈、空竹等。每天上午，他要在牡丹广场把这些“玩具”统统玩一遍，并且玩出花样来。一边转呼啦圈，一边双手转手绢，很像东北的民间大秧歌；把呼啦圈当跳绳；还能把呼啦圈推出去，然后让它自己乖乖地转回来。为了锻炼身体的协调性，他还别出心裁地“研发”了双手推圈运动，两手各执一根带钩的棍子，推着两个呼啦圈绕广

场转圈。

热热闹闹、乐呵呵地玩一上午，回家吃午饭。午休过后，下午进行业务学习，读书、看报，抄写资料。

吃过晚饭后，再去牡丹广场散散步，消消食。回家后少坐一会儿，晚上9点之前上床睡觉。于通江睡眠质量特别好，躺下就能呼呼睡着。

“锻炼身体真的很好！”于通江对此很有发言权。自从锻炼身体以来，他再没生过病，住过院，连陪伴了他大半辈子的老朋友“高血压”也与他不辞而别了，现在血压正常得很。

天越来越冷，当很多年轻人都穿上了厚厚的羽绒服，戴上帽子、护耳、手套的时候，于通江还是只穿一件毛衣，出门的时候套上一件运动衣，下大雪也不戴帽子。

于通江说，人退休了，但不能真的就彻底休息了，要动起来，动脑，还要动手，要把锻炼身体作为每天的主要任务。身体好了，自己受益，也是儿女们的福气。

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

浴后饮水急不得

□ 见习记者 马文双 通讯员 许文军

数九寒天到浴池洗个热水澡，对许多人来说是再美不过的事了。但是浴池的高温、大量汗液的排出，总是让人在备感惬意的同时又口干舌燥。于是，洗完澡咕咚咕咚大口饮水的也就不少见了。专家提醒，洗完澡后应补充水分，但是不宜过快过急。

浴后饮水要滞后

苏女士今年55岁，前两天她到浴池，洗完澡又蒸了蒸，高温使她汗如雨下，口干舌燥，便赶紧喝了两大杯水。可不一会儿，她就心慌、气短、腹胀。这是怎么回事呢？

“通常情况下，大量汗液的排出会使血液处于浓缩状态，极易形成血栓，特别是老年人，更易诱发心梗、肺栓塞等疾病。

所以，适当补充一些水分可以促进血液循环，有益身体健康。正常情况下，肾脏可以将体内多余水分代谢掉。”河南科技大学第一附属医院心脏内科副主任医师李志娟说，“但是洗完澡后不应立即摄入液体，否则会加重心脏负担，出现心慌、气短等症状，进而诱发疾病。特别是肾功能、心脏功能不好的人，短时间内补充大量液体更易产生不利影响。”

李志娟提醒，浴后立即饮水不仅会加重心脏负担，还会引起血管痉挛和胃肠不舒服。洗完澡后往往是由浴池或蒸汽房的热环境到更衣间的相对较冷环境，机体处于应激状态，胃肠吸收能力差，易使人感到腹胀，引起消化不良。洗完澡后，特别是患有心脑血管疾病的老年人，最好先休息5分钟~10分钟，等体温和心跳慢慢

恢复正常后，再小口喝些淡盐水或温开水。

冬日洗澡讲究多

李志娟提醒老年人，洗澡时最好有人陪同，不要进蒸汽房。高血压患者不要用过热或过冷的水洗澡，以免引起脑血管收缩或扩张，进而诱发心脑血管病。

此外，浴池的高温、闷热的环境容易造成人体水分和盐分的大量流失，不仅老年人，很多血压较低的年轻女性也易患血管迷走神经性晕厥，引起血压下降、脑供血不足及心率减慢等症状。所以，尽量不要空腹洗澡，以免引起血糖过低、血容量不足。洗澡后不要进行剧烈运动，最好先休息。

寻医问药

膝关节病 贴一个好一个

新安县的李大爷60多岁了，常年行动不便，走路时双膝关节疼痛难忍，50米远的路他都要走半个多钟头，腿还不能打弯，严重时肿胀，关节僵硬，就连上厕所解大便都没法蹲下去。他去医院检查，医生诊断为“慢性滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”，20多年了一直没有治好。现在用“滑膜舒康”一疗程，他腿脚灵便了，膝关节也能伸能屈不肿不胀了。李大爷逢人便说，是“滑膜舒康”救了他的腿，天底下再没有比这更好的药了！

“滑膜舒康”膝关节病专用，它将高科技与特效药配方融为一体，克服了由于软骨是无血管组织，口服药物无法进入病灶的医学难题，一改传统疗法活血化淤、消肿止痛陈规，从疾病源头入手解决问题，效果好得出奇。患者只需把此药贴敷患处，疼痛当晚就能缓解，数日炎症消除，不肿不疼，关节活动有力，一个月左右上楼梯、逛公园、做家务，像正常人一样生活……即使是长期依靠拐杖或轮椅行动的患者，按疗程使用也会有奇迹发生。不怕病重，越重效果越明显。详询：61831877

神奇苗药 治好了我的皮肤病!

39岁的王先生患顽癣15年了，已到静止期，患处呈斑块状，钱币大小，伴白色鳞屑，以往曾用脱敏、激素药品，副作用大效果不理想。他使用“百癣康”喷剂，一周后止痒止屑，皮疹消退，两周后皮损处呈正常肤色。开始他每天一次，两周后隔日一次，三周后五天一次，没有耐药性，维持得十分满意。他激动地说：感谢贵州黔西南苗药这么好的产品，还我健康皮肤！

“百癣康”有极强的附着渗透力，瞬间止痒不含激素，疗程短见效快，不忌口，轻者5~10天，重者2~4周，病变皮肤即可恢复如初，避免口服药对身体的损伤，适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病。洛阳金谷园路百草大药房有售。详询：61666371

健康前沿

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，易复发。

孝铭肛宝(专利号ZL02281143.5)采用百年痔疮秘方，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，24小时不间断发挥作用，直接迅速使淤堵的静脉化解疏通。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；使用一个疗程，干净消除痔疮，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：轻度痔疮患者使用18天干净利落解决痔疮，中度及老痔疮患者需连续使用36~54天。

详询：61831277

治疝气 无需手术

疝气如不及时治疗，严重时会导致肠坏死，危及生命。而疝气手术有麻醉和损伤精索动脉风险，复发率高。

兰州医科大学研制出特效疝气药“济生橘核丸”(国药准字Z62021304)，一举消除了手术麻醉风险及保健品治疝气给患者带来的痛苦与不便。服用后，药物以离子状态分布于病变部位，能迅速使疝气内容物自然回缩，恢复到腹腔内原有正常部位；辅以增效化淤消疝贴和特制秘方疝气带的“三联疗法”，达到标本兼治的功效，被医学专家称为“不流血的手术刀”！

该药上市七年，数万治愈患者验证：5~10天疝包变软缩小，1~3个疗程疝包彻底治愈。我市七里河开心人大药房专销。详询：65532553