

养生人物

□ 记者 杨寒冰

顾翠英：健康的秘密是 好心态+好习惯

农历新年过后一个月，顾翠英就84周岁了。除了岁月在她脸上留下的痕迹能证明她是一位84岁的老人之外，她身体的各项指征都还在证明着她的“年轻”能干。

针线活做得倍儿棒

前几天，顾翠英在大女儿的陪同下，从栾川县庙子乡坐长途车来到洛阳市。她这次来洛阳可不是赶年会的，而是来送礼的。她在老家给重孙女缝制了两套棉衣、棉裤，做了两双虎头靴子，做完后就迫不及待地送来了。

仔细看顾翠英的作品，棉衣上的针角细致、均匀，内衬的棉花铺得厚薄合适，平展细滑。虎头靴子上的小珠子连得整整齐齐，不歪不斜。

84岁的老人还能连着几天做针线活儿，并且如此高水准？不用怀疑，千真万确。顾翠英眼不花、耳不聋，闲来无事，就喜欢晒着太阳，缝缝补补，经常帮着邻居做针线活，纳鞋底，或者扎鞋垫。

她说，每天都得缝上两针，怕长时间不做手就生了。

好心态造就好身体

能吃能睡能干活。顾翠英有什么养

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



生秘诀呢？“也没啥秘诀，就是遇事往宽里想，不往心里去。”顾翠英的答案很纯朴。

“俺妈是啥都不计较。”顾翠英的大女儿说。顾翠英刚进门没多久，婆婆要给他们分家。20世纪50年代，物资匮乏，婆婆怕分不均匀起纠纷，顾翠英安慰婆婆说：“别分了，俺啥都不要，都留给嫂子吧。”说完后她和丈夫收拾好自己的衣物，借了钱，到村东头另立了门户。

庄稼被谁家猪拱了，羊啃了，顾翠英也无所谓，从来都不指桑骂槐大喊大叫，总是悄悄赶走牲口就没事了。

农村妇女喜欢拉家常，说东道西，即便有人说了顾翠英的不是，又传到了她的耳朵里，她知道后也只是轻轻地应一句：“让人家说吧，那有啥了。”

对啥都不计较、无所谓的心态，让顾翠英的精神状态一直都很愉悦，好的

精神状态让顾翠英的身体几十年来一直很好，吃药打针，对她来说是非常陌生的事情。

早起梳头饭后走路

顾翠英有个爱梳头的好习惯，每天早上起床后第一件事，就是拿起牛角梳梳头，要梳上100多下。她说，梳完头发，头皮稍微麻麻的，热热的，脑子很清醒，眼睛也很明亮，很舒服。

早饭过后，顾翠英总喜欢走上两三里山路，到自家的庄稼地里去看看。山上的空气很清新，她用鼻子深深地吸上几口气，然后再张开嘴巴大口地吐气。别说这个习惯还真不错，有点像都市丽人瑜伽时的腹式呼吸法。

好心态+好习惯，这也许正是顾翠英健康的全部秘密。

养生之道

冬日养生 跟着太阳睡

冬天寒气较大，是大自然阳气消减、阴气较旺的时节。因此与春夏提倡早起不同，冬季提倡“早睡晚起”，目的就是尽量减少人体能量的耗散。而古人所倡导的“日出而作，日落而息”也是基于这个道理。

早睡晚起虽无严格的时间界定，但一般认为晚上在11时左右睡觉为宜，因为进入子时大自然的阴气开始盛过阳气，此时人体若仍不安歇，易伤阴。而冬晨早起最好也不要早于五六时、太阳升起之前，因为这时大自然阴气还盛，气

温很低。从现代科学的角度来解释，此时空气中积存了大量的二氧化碳等浊气和污染物，不但空气质量差，且寒重、雾浓甚至有灰霾，这时起床锻炼身体容易受到浊气、寒气、雾气甚至灰霾的伤害。

不过，现在许多年轻人都是太阳晒到屁股才起床，根本就不存在起得过早的问题。相反，在这个时节很多人还常受到“瞌睡虫”的困扰。如民谚所说的“春困、秋乏、夏打盹，睡不醒的冬三月”，冬天不少动物都冬眠，有些人因此振振有词地为冬天睡眠懒觉的行为“辩护”，认为这也是身体与自

然相应的一种正常表现。

冬晨宜晚起，却不提倡睡懒觉。对于经常打瞌睡或睡不醒，甚至影响到正常的工作和学习的人应好好查一查原因。如果是阳气严重不足，建议最好在早晨太阳出来后半小时左右，外界寒气渐退、稍有暖意之时就起床适当运动运动、晒晒太阳，帮助提升体内的阳气，以保证一天的精力更充沛些。但注意运动要适量，别搞得大汗淋漓，反而令阳气更易外泄，给寒邪以可乘之机，更易感冒受凉。

(养生主)

我悟健康

绕开烦恼的健康之道

□ 李群娟

曾在超市书架上看到一则寓言，说有只牛皮口袋横在小路中间，一般的行人侧身就绕过去了，偏有人看着心烦，飞起一脚踢过去。牛皮口袋胀大了许多，他越发恼火，接连再踢，牛皮口袋竟然越胀越大，最后像一座小山似的阻塞了道路，怎么也过不去了。

行走人生，如在江湖，难免遇到各种令你烦恼的人或事，就像不期然遇到墙壁一样正常。如果你有爱较真的个性，对一点怨恨难以释怀，时时想着它，念着它，从内心跟它对抗，在行为上跟

它纠缠，没完没了，怨气就会像那只牛皮口袋一样越来越大，令人深陷其中难以自拔，除了身心受损，不会有别的收获。相反，如果你淡然处之，它的存在并不会对你造成严重后果。人生有很多重要的事需要做，不该执着的就忽视它。

“三气周瑜”的历史典故人尽皆知。生气与烦恼是百病之源，是拿别人的错误来惩罚自己，对身体各个器官均有损害，常是一些大病与疑难病症的诱因。

去年报上曾登载过，一名妇女因为郁闷的性格和爱计较的毛病，数年疼痛

缠身，生活不能自理，药石无效。她最后受医生指点，变成了一个助人为乐、天天微笑示人的人，病痛便渐渐好了，过上了正常人的生活。

由此看出，改变消极个性的一个行之有效的办法，就是做个服务于社会大众的人，奉献之中能获取心灵的安适和幸福。乐观开朗是健康长寿之人必备的性格，要达到这种境界，还需要一颗豁达的善于原谅的心，需要对生活中的烦恼人事，有不计较、刻意忘怀或者避让绕行的睿智。

健康前沿

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”喷剂后，一周止痒止屑，皮疹消退，两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次，两周后隔日一次，三周后五天一次，没有耐药性，他维持得十分满意。他激动地说：感谢贵州黔东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天~10天，重者2周~4周，病变皮肤即可恢复如初，能避免口服药对身体的损伤。适用于头癣、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

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。

兰州医科大学研制成特效疝气国药“济生橘核丸”（国药准字Z62021304），一举打破了手术麻醉风险及保健用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。医学专家称其为“不流血的手术刀”！

上市7年，数万治愈患者验证：5天~10天疝包变软缩小，1个~3个疗程疝包治愈。我市七里河开心人大药房专销。可咨询65532553。

“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米远的路他都要走上半个多小时，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。经检查，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。现在他用“滑膜舒康贴”才1个疗程，腿脚就灵便了，膝关节也能伸能屈不肿不胀了。李大爷逢人便说：是滑膜舒康贴救了我的腿，天底下再没有比这更好的药了！

“滑膜舒康贴”膝关节病专用，它将高科技与特效药配方融为一体，解决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，效果才出奇地好。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

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，药物24小时不间断发挥作用，直接迅速使淤滞的静脉化解疏通达到治愈目的。使用20分钟：疼痛消失，药物成分渗透内外痔；使用1天：消除内外痔发炎脓肿，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：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：轻度痔疮使用18天干净利落消除痔疮，中度及老痔疮患者需连续使用36天~54天。详询：61831277