

养生人物

□ 记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

# 王宗书：翰墨浸染好养生

俗话说：养心莫如静心，静心莫如学书。家住关林镇明花社区74岁的王宗书老人已经翰墨浸染20余载了，除了练成了小有名气的“民间书法家”，常年的练习和参悟，也让王宗书深切感受到书法的养生之妙。

## 书法养性怡神健体

从小就迷恋书法的王宗书8岁起开始接触书法。工作后，书法也是一天都没有落下，8小时以外的时间，除睡觉外大半用在了练习书法上。随着年龄的增长，这种兴趣浓厚得愈发不可收，1991年退休后更是将自己的全部精力都放在了书法上。书法成了他人生无法割舍的重要内容。“练习书法除了修身养性的功效，还有健体的妙处。”王宗书告诉记者，他刚退休的时候身体不太好，有甲亢和胆囊炎的毛病，坚持练习书法不光让这些疾病得到了很好的控制，且走路来健步如飞，轻快有力。

“练习书法和轻微的体育锻炼有异曲同工之妙。”王宗书一边说着一边执起笔来，“每天习字，要不断灵活运用指、腕、肘、肩、身等，实际上就是在进行着一种轻柔而又有力度的有氧健身运动。对于老年人来说，这样的锻炼很适合。”王宗书表示，书法养生，不同的人最好根据自身不同的性格特点来选择不同书体进行练习。如性格坚毅的人应练柳体，性格含蓄细腻的人应练虞体或欧体等。

王宗书还建议习书者：书法养生需要掌握正确的书写姿势及技法，并能够长久地坚持下去。写字要调整好身体的姿势。两脚平开与肩宽，两手自然放平，

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



体态要轻松自然。每天练习的时间也不宜过长，一到两小时之内为宜。

## 兴趣广泛最健脑

退休后，王宗书除了有更多时间可以享受书法的乐趣，读书看报、吹拉弹奏也成了他每天不可或缺的生活内容。

王宗书退休前一直在学校工作，跟书打了一辈子交道。“退休后我对古籍名作产生了很大兴趣，如《易经》、《四库全书》等我都正在研读。”王宗书告诉记者，老年人阅读古籍名作不仅能够提高人文素养，还能提升思维能力，激活自己的脑细胞，使其不老化，保持活力。此外，王宗书对一些健康杂志和报刊也很感兴趣，如老年人饮食营养如何搭配，老年常见病预防等。“健康知识懂得多一点，得病也会少一点。”

王宗书还喜欢摆弄民乐器。无论是练习孩子、二胡，还是吹笛子，都需要人的眼、耳、手、脑等器官协调运作，而这些协调动作能锻炼人的反应能力，尤其是可以有效改善老人的平衡能力，从而降低跌倒的风险。

## 饮食起居规律身体好

王宗书的饮食起居十分规律。每天22点前睡觉，早上6点左右起床。中午小憩一小时，以保持精力更充沛。饮食上，以有营养，易消化，不过量，荤素搭配为准，三餐不挑食。每天一碗小米粥、一个鸡蛋、一个馒头是他固定的早餐，一天三餐按时吃且不多吃，保持八分饱。

王宗书每天早上起床前，总要做半小时八段锦养生操。“两手托天理三焦，左右开弓射大雕”等八段锦功法，能强健五脏，使人心情愉悦，可调节亚健康状态。

养生之道

# 每天都洗澡 风也能吹倒

初春风大干燥，人们洗澡频率就会加快，有的甚至一天一洗，但俗语称：“一天一个澡，风都能吹倒。”意思是洗澡太勤，对健康不利。

皮肤是人体的天然外衣，可以防止水分的丢失。初春风大干燥，此时人体皮脂腺、汗腺分泌的皮脂及汗液就会相对减少，尤其是中老年人，由于其皮脂腺、汗腺萎缩，皮肤变薄，干燥就表现得更为突出。如果洗澡太勤，会把皮肤表面

的油脂及保护性菌群洗掉，容易伤害到皮肤的角质层，使皮肤的抵抗力减弱，反而容易得病。洗澡时间过长，皮肤容易脱水，还易引起心脏缺血、缺氧，甚至诱发心律失常。

因此，在这个季节，应减少洗澡次数和时间，不要使劲搓洗，多用润肤品。年轻人、中年人三到四天洗一次，老人六到八天洗一次。另外，中医讲究“饿不洗澡，饱不洗头”。空腹入浴可能发生低血

糖，洗澡时会感到疲劳、头晕、心慌，甚至虚脱。吃饱后半小时内也不建议洗澡，否则会妨碍食物的消化和吸收。洗澡应在饭后2小时或饭前1小时左右为宜。

春季洗澡还应注意，水温不宜过高，在25摄氏度即可；时间不宜过长，20~30分钟即可；老人洗澡时家人要多注意或陪伴，以防突发疾病和滑倒。

(人民网)

我悟健康

# 美丽与健康

□ 李群娟

有研究表明，喜欢抹口红的女人与不抹口红的女人相比，患感冒的概率更低，原因是爱美可以使人提高免疫力。广告词说，“越美丽，越健康”。爱美这一行为，不仅是自尊自爱的表现，还能够使人精神焕发，心情愉悦，增加对生活的信心和勇气。同时良好的卫生习惯和对保养的重视，又可防止一些富贵病上身。许多长寿的老人都有个共同的特点，就是爱干净，年纪很大了，还喜欢把自己收拾得齐整清爽，看来，爱美利于长寿。

反过来说，身体越健康，才会越美

丽。面色红润的脸颊、炯炯有神的眼睛、悦耳动听的声音、轻盈欢快的步履所产生的动人美感，是无法用化妆品或假妆来获取的。虽然传说中西施捧心也别有风情，但作为女间谍的她，多半有假装生病，故作媚态的嫌疑。晴朗的脸与病恹恹的脸哪个美，高下立判，总是气色好看才会越发美丽。

有人提出，三十岁之前，如果不美，那是天生的。三十岁之后，如果不美，那就要怪自己了。意思是随着年龄的增长，天然的姿色开始衰减，后天的气质却会慢慢地显露出来，无论你积极锻炼

修身，还是勤于学习修心，抑或借助于衣饰的搭配化妆的技巧来变得美，总之应该是成熟之美彰显的时候。不管你天生丽质、绰年玉貌，还是外表平凡、年长色减，都有追求美的必要与权利。爱美吧！像宋氏三姐妹那样，一直美到老，那是多么动人的人生。

但是，如果过度追求美丽而做损害健康的事，则是舍本逐末的。美丽是末，健康永远是本。与美丽相比，健康是人类最基本最强烈的人生追求，也是美丽的前提。让我们健康并美丽着，享受人生的快乐。

健康前沿

## 手脚麻木治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木，怎么突然瘫痪了呢？”很多偏瘫的患者都有类似的经历：持续手脚麻木没太重视，越来越重，直到有一天突发瘫痪，后悔莫及！

国内首个专治手脚麻木的高科技准字号生物贴大风肽上市后，已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学，配伍合理，所用药材纯正地道，国际先进的“生物醇式技术”完全保证了药物有效成分的活性，使每一贴都具有高度的药效，穴位直接给药，药物24小时不间断发挥作用，经大量的临床验证，高科技生物贴大风肽对于手脚麻木（如因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起）、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症，1周期麻木减轻或消失；2~3周期康复不复发，被誉为治愈手脚麻木的专用药物。

详询：61522588

## 治疝气 无需手术

疝气如不及时治疗，严重时甚至会并发肠坏死，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；辅以增效化痰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”！

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

可咨询：65532553

## 痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法诸多弊端：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，活血化瘀，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天消除内外痔发炎症，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：轻度痔疮使用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

## 35年老便秘停药了

我64岁，被便秘折磨了35年，药吃了，服药有效停药无效，腹泻腹痛遭老罪了，医生说我的直肠肿瘤、高血压、心梗，都是便秘引起的。

前些天，一位老同志向我推荐了畅维康胶囊，嘿！真得好使，两天我就排便通畅了，大便软呼呼的，像香蕉，一点都不费劲，最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力，没一点不好的感觉，便秘就好了。现在在我一天一便，每次只用4分钟，腹胀没了，排便不用服救心丸了，30多年来，从没有过的幸福，真开心。畅维康，便秘克星。

告诉便秘患者：畅维康是纯天然生物制剂，从红树林内生真菌中提取的天然成分，全国1万例便秘病例的临床效果表明，它能够清除神经细胞中的毒素，并修复受损的肠道神经细胞，恢复肠道原有的自主排便功能，总有效率极高。金谷园路百草大药房有售。

详询：65669548