

养生人物

□记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

寻医问药

“膝关节病”贴一个好一个

新安县的李大爷60多岁，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钟头。腿不能打弯，严重时肿胀、关节僵硬，就连上厕所解大便都没法蹲下去，经医院检查诊断为“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，腿脚灵便了，膝关节也能伸能曲，不肿不胀了。李大爷逢人便说：“是滑膜舒康救了我的腿，天底下再没有比这更好的药了！”

“滑膜舒康贴”，膝关节病专用，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瘀、消肿止痛的陈规，从疾病源头入手解决问题，效果才好得出奇。患者只需把此药贴敷患处，当晚疼痛就能缓解，数日炎症消除，不肿不疼，关节活动有力，一个月左右即可上楼梯、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。七里河开心人大药房专销。详询：61831877

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的风险，且复发率高。

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，回复到腹腔内原有正常部位；辅以增效化痰消痞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：5~10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

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。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，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5~10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。该药适用于皮肤顽癣、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

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，由于肛门的位置特殊，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，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，清热解暑，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，达到治愈。使用20分钟，疼痛消失，药物成分渗透内外痔；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，我市金谷园路百草大药房已引入多年。详询：61831277

# 朱金堂：画中寻乐可养生

见到84岁的朱金堂老人时，他正聚精会神地在纸上作画。未敢打扰老人，便自顾在其画室踱步。只见画室四周的墙壁上挂满了他亲笔挥就的素描作品，有人物、动物，还有洛阳的人文景观，题材繁多。与老人聊天，谈得最多的是他为之痴迷的绘画。问及老人的养生之道，他笑着告诉记者：“画中寻乐可养生。”

## 画中寻乐身体好

朱金堂现居关林镇皂角树村。十几年前，老人在帮做生意的儿子看仓库时，整天闲着无聊，一次，他偶然在门口捡到了一个“喜梅”烟盒。“拿起一看，干枝梅上站着两只喜鹊挺好看的。”朱金堂告诉记者，他当时兴趣大发，马上找来一个铅笔头和一张废纸，慢慢照着烟盒上的图案画了起来。“不知不觉一下午的时间过去了，一点儿也没觉得无聊。”他说，之后，他在看仓库的时候就天天画“喜梅”，越画越多，画画的兴趣也一发不可收。

朱金堂表示，素描对工具和环境没什么过多要求，只要想看，随时都能画，如见到熟人，画一张铅笔人物速写，十几分钟就能搞定；到外面游玩，见到好风景也可信手绘画。现在，画画已经是他生活中不能缺少的事情了，否则日子就会过得像没放盐的菜，很是乏味。有兴趣便有乐趣，画画让他精神焕发，心劲也特别足。

如今，老人虽耄耋之年仍健步如飞。朱金堂说，绘画需要全神贯注、手脑并用，对中老年人很有好处，因为人上了年纪，不适合做剧烈运动，只能进行适度锻炼，通过绘画来调节身心，不失为一种好方法。同时，作画是一件看似寻常却很艰辛的事情，要耐得住寂寞，只有通过持之以恒的练习，才能心无杂念、通畅气血、延年益寿。



## 勤动脑 健康不“生锈”

和老人交流，他清晰的思维和良好的记忆力让记者不住赞叹。老人笑着告诉记者：“年轻人要勤动脑，老年人更要经常用脑才能不‘生锈’啊。”

朱金堂喜欢看报纸和电视，尤其是《洛阳晚报》、央视新闻频道等，可以了解国家大事和身边发生的各类新闻。和老人交流，丝毫不觉得有沟通障碍，这与老人耳聪目明，喜欢不断接受新观念，让自己跟着社会一起发展不无关系。

最近，老人又迷上了书法。“练习书法和绘画有异曲同工之妙。”老人告诉记者，练习书法要全神贯注，并要脑、眼、手相互配合，可谓一半是脑力劳动，一半是体力劳动，亦可作为一种健身运动。另外，练习书法和绘画还可以交到许多志

同道合的朋友，一起切磋聊天，什么烦心事都在笑声中释怀了。

## 饮食作息规律 重营养

老人生活特别有规律。他每天早上6点起床，然后到外面走上一个小时，既强健了身体，保持血脉畅通，又使他心情愉悦，保持最好的状态；晚上9点睡觉，雷打不动。他一日三餐，从不挑食，且特别注意营养搭配。他每天早上都要吃一个鸡蛋、两个馒头；中午除了吃些时令蔬菜，老人最喜欢吃糊涂面；晚上他一般喝粥，再吃点洛阳的特产银条。

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

## 我悟健康

# 慎为狂人

□ 李群娟

现代高速发展的社会环境催生了许多工作“狂人”，他们一天到晚风风火火、废寝忘食地工作。

其实，工作中的“狂人”未必就是敬业模范，或许还有一种心理障碍。他们往往心性智慧很高，有的过于害怕失去工作，拼命给自己加压，有的急功近利，或者有特别强烈的使命感，不甘人后，追求完美，喜欢拼命工作来获得社会的认可。而“工作狂”最直接的后果，是“过劳死”。

石油大王洛克菲勒就是个典型例子。其在积累了巨大的财富后还营营役役，结果烦恼、贪婪、恐惧和高度紧张使他濒临崩溃。他53岁时，失眠、消化不良、头发和睫毛全掉光，人看起来像具“木乃伊”。医生警告他，必须在死亡和退休之间作一选择。他选择了退休。于是，才有了他“死于”53岁，却活到98岁的传奇人生。

“狂人”曾是个贬义词，现今却成为一种时尚的生存方式，拼命干活、拼命赚钱、拼命学习、拼命玩乐……似乎这样的人生才够活色生香、痛快淋漓，尤其是年轻人，会把年轻当作取之不尽的燃料，无畏地尽情挥霍健康。但不断有悲剧的报道为我们敲响警钟，无论以什么名义对身体过度索取，都会付出代价。

在阿尔卑斯山谷有一条风景极美的公路，路边插着一个标语牌劝告游人说：“慢慢走，欣赏啊！”

在这车如流水马如龙的世界过活，总是匆匆忙忙地急驰而过，无暇流连风景，使丰富华丽的世界成了一个没有生趣的囚牢，多么令人惋惜啊！

工作不也是为了更好地生活吗？轻

则活得像部机器，重则累坏了身体，倒成了舍本逐末的事了。我们急急奔忙于谋生之路时，也要学会放慢脚步，关怀一下自己的身体和亲人的喜乐，体味一下生活中的美好和温暖。“留得青山在，不怕没柴烧”这句老话还是最实在的。

“慢慢走，欣赏啊！”这句话可以送给那些疲于奔命的工作“狂人”。

洛阳人看 洛阳手机报

1. 权威、专业、及时、便捷，随带手机随时随地浏览，集团精心打造，萃取本地、国内、国际新闻资讯，时尚实用，服务贴心。  
2. 洛阳手机报手机新闻资讯内容更丰富，流量占到100%以上。

定制方法：  
移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅，3元/月，不收费。  
联通用户发送短信 712 到 10655585 订阅，3元/月，不收费。