

养生人物

□ 见习记者 马文双 通讯员 王乐德 文/图

张花九十七 得益好脾气

最近,家住关林镇练庄村的张花高兴度过了她97岁的生日。这位老太太没有啥传奇的经历,可以说是平凡健康地过了一辈子。她虽已年近百岁,却一点儿都不糊涂,思维清晰,记性好,不仅生活自理,还能照看孩子。

听着她的孩子们讲述她的故事,我又觉得这位老太太不简单:好操心,年纪虽然不小了,思维却很活跃,家里的琐碎事儿全能想到;好脾气,一辈子没和人吵过架、红过脸,难得吧?

好操心的老太太

“衣服收了没有?门关好了吗?炉子添煤了没?接水了吗?……”这是张花每天都要问的问题。

“我奶奶一辈子没啥特殊爱好,就是爱操心,闲不住,想不让她操心都不行。奶奶特别喜欢看表,谁到了什么时间该干啥了,她都会提醒。”张花的孙女徐书芹说。

果然,就在记者采访过程中,张花也没忘记操心:“孩子要放学了吧?快点去接吧。”“我妈什么事都记得可清楚了。”张花的儿媳王秀珍笑道,每当到了孩子们快下班、放学的时间,婆婆就会提醒她提前准备饭菜。

也许正是爱操心让她至今思维还很活跃,甚至连自己小时候的事都记得清清楚楚。前几年,老太太还经常看电视剧,里面错综复杂的人物关系、剧情她都能弄明白。

好脾气的老好人

自从踏进张花家,老太太就一直带着热情的笑容,让人温暖又舒服。“我妈一辈子没和别人吵过架,从不斤斤计较,年轻时日子过得苦,她宁可吃亏也不与人结怨。”儿子徐新月说,“她从来不说别人不好,在她眼里所有人都是好人。”当然,张花也是村里出了名的好老人。

对于张花的好脾气,她的儿媳王秀珍



可是深有体会。婆媳关系可以说是最难相处的,几十年下来,不吵架、不生气很难。可是王秀珍说,婆婆从来不和自己吵,即使有时自己脾气不好,婆婆也不在意。

“如今吃得饱、穿得好,孩子们孝顺,没啥不满意的。”张花喜欢这样说。

闲不住的勤快人儿

手绢、袜子自己洗,自己的碗自己刷,被子自己叠……张花不愿意给家人添负担,力所能及的事全都自己干。不仅如此,老太太还帮着孙女们看孩子呢,三个重外孙她都照看过。前年,她还能一只手抱着孩子,一只手扶着栏杆下楼梯呢!

94岁时,张花还能擀馍、烙馍。“你家老太太还能剥鸡食吗?”邻居经常这样问她的家人。原来,张花快90岁时,还经常剥鸡食、喂鸡,争着抢着干活。如今,重活不能干了,她就帮着家人择菜、剥花生,就是闲不住。

好习惯成就好身体

张花的好身体还得益于她的好习惯。

张花饮食有规律,再好吃的东西也不多吃,只吃八分饱。她每天早上起床后,先喝一碗鸡蛋茶,一杯豆奶,然后出去转上十几分钟,回来后吃早饭。她从不挑食,家常便饭有啥吃啥。

老太太还喜欢吃零食,每天除了三餐还会吃些蛋糕、饼干和水果,喝点牛奶。

张花作息规律,每天晚上8点准时睡觉,早晨一般5点多醒来,7点起床。吃完午饭后,她还会小憩一会儿,下午有时也会躺在床上休息休息。

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

养生之道

乾隆长寿 清晨必做三件事

乾隆皇帝在位60年,活到89岁,这都要归功于他独到的养生秘诀,尤其是清晨的保健三件事:

第一件事:深呼吸。清晨睡醒后,不忙起床,静卧5分钟后,先左侧卧,再右侧卧,最后仰卧,其间共伸3次懒腰,使关节充分舒展。然后起床,伸臂踮足,连续进行10次深呼吸。随后放松全身肌

肉,调理气息。最后走到户外,大口呼气,将身体内浊气呼出,吸入新鲜空气。

第二件事:四方眺。面向东立定,两眼平视,先向东远眺;然后,半闭目低头,转身再向南远眺;再进行半闭目低头,转过身向西远眺;最后,半闭目低头,转身向北远眺。运动模糊的双眼,保证眼睛清爽。

第三件事:净大便。尽可能做到每日清晨大便一次,养成习惯,将前一天体内的毒素排出,保持一天的通畅。大便时,最好回忆前些天最高兴、最愉快的事情,或想着今天和未来最美好的事情。这种精神和情绪的变化,有助于肠蠕动,能使大便通畅。

(人民网)

我悟健康

退休后的健康计划

□ 李群娟

辛劳半生后从工作岗位上退下来安享晚年,本是社会给予百姓的福利和恩泽,却常常有人不能适应这种改变。习惯了每日忙忙碌碌地上班,突然闲下来,那种不被需要的失落,离开熟悉环境的冷清,“廉颇老矣”的不甘与无奈,顿时席卷而来。

单位看大门的一位老大爷是我的同乡,儿女都在外地大城市定居,只剩他和老伴一起生活。他不缺钱,却坚持要有事做,他说:“孤独比挨打还难受。”

其实,退休生活并不像想象的那么无聊。工作时处处受限,人难以做自己喜欢的事。退休则意味着获取自由,可

以实现一些心愿。同时也应明白,上班时要紧的是努力工作,退休后的重点应放在养生上。一人健康,全家受益,谁说不是呢?赶快订一个合适的健康计划吧。在生活起居等大大小小与健康有关的事情方面,重新审视和取舍,纠正不良的积习,落实先进的养生理念,为后半生的健康打下基础。

有一对老朋友赋闲在家,某日,他们在清茶对饮中达成一致,要在利于保健的基础上让余生过得有意义、有价值,遂达成了个十年计划,一位选择练书法,一位选择学英语。一晃十年过去,小城里多了一位成绩斐然的书法家,而

决心学英语的那位,却早已对往日理想弃置不顾了。

有时候没有计划难以成事,但十年太久,非有坚韧不拔之志者莫能至也。健康计划也是一样。在长期计划的前提下,我们不妨用短期目标把它进行分解,比如年计划、月计划,甚至周计划。小目标的逐步实现,让人在获得成功快感的同时,也增强了对长远目标完成的信心。慢慢地,积久成习,就能坚持到底了。

发展兴趣也好,体育锻炼也罢,或是含饴弄孙,或是“退而不休”找事来做,皆无不可。总之,心有多丰富,生活才会有多丰富。

寻医问药

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”!

该药上市七年来,经数万治愈患者验证: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。

“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,腿还不能打弯。严重时关节肿胀、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、软骨软化、半月板损伤”。20多年了一直没有治好,现在用“滑膜舒康”仅一疗程,腿脚就灵便了,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”膝关节专用,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、消肿止痛的陈规,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,当晚就能缓解疼痛,数日炎症消失,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。七里河开心人大药房专销。详询:61831877

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。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

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)采用百年痔瘡秘方,以中药为原料,最新的“抑菌贴”剂型在患处直接用药,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,消除内外痔发炎脓肿,排便畅通、省力;使用6天,痔瘡消失,出血伤口治愈;使用一个疗程,干净消除痔瘡,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