

养生人物

汤朝荣： 健康快乐的“老顽童”

提起汤朝荣，我市爱冬泳的人都知道他。这位83岁的耄耋老人，自1988年开始冬泳至今，冬泳伴他23个春秋，是我市冬泳队伍中年龄最大且坚持时间最长的长者。他不仅冬泳，还喜欢散步、唱歌、拉琴，广泛的爱好使他晚年的生活充实又快乐。

冬泳助他摆脱疾病困扰

汤朝荣离休前曾任原613研究所副所长，繁忙的工作使他小恙不断。1988年身患关节炎、胃炎、鼻炎、神经衰弱的汤老，在友人的推荐下，开始冬泳。只经一个寒暑，困扰他多年的神经衰弱不见了，且很少感冒。3年下来，久治不愈的胃炎、鼻炎、关节炎亦悄然离他而去。饭吃得香了，觉得睡得也甜了，每天精力充沛，浑身是劲，他的生活质量明显提高。

汤朝荣说：“冬泳是最好的血管操，每天一经冷水刺激，心脏加速运动，血液流速加快。每天一遍血管操，全身经络畅通，小毛病自然就不治而愈了，能不增强体质吗？”

这一游就是23年，汤朝荣感觉自己受益还不够，又把老伴也拉下了水，夫妇相携同游，其乐融融。

散步使他身强体壮

为充实离休后的生活，汤朝荣这样安排了自己的作息时间：每天4:30起床，5:10出门散步一小时；6:10到泳池，脱衣后，赤脚在鹅卵石地上来回走200米，刺激两足穴位，同时活动筋骨；上午或学习或看报两小时，午饭后半小时，午睡一小时，下午3点再徒步到泳池游泳；晚饭后，看一小时电视新闻，晚9时准时休息。

老年人补维A过量会伤身

科研人员发现，60岁以上的老人对维生素A的摄入量有限，如果服用大量的维生素A则会使肝脏受到损害，还会导致其他疾病。

科研人员对562名60岁以上的老人进行了测试，结果一半以上的老人服用多量的维生素A，在一些长期服用多量维生素老人的血液中，发现了引起高血压的物质——维生素A醛酯。在血液中游离的维生素A醛酯，是一种有害物质，随血液循环能损害肝脏和肾脏，导致骨关节疼痛以及一些皮肤病，还会引起严重的头痛。

因此，科研人员认为，60岁以上的老人不宜服用大量的维生素A。西方国家的一些医生，曾主张服用大量维生素来延长细胞寿命，结果以失败告终。研究表明，老人常服一些维生素是必要的，但不宜过量，不能天天服用。而补充维生素的最好办法是经常多吃一些水果和蔬菜。（养生主）



汤朝荣现在日行约14公里，一天两次到洛铜游泳池游泳。他常年坚持不懈，身体是越练越好，虽已耄耋之年，但四肢灵活，思维敏捷。

唱歌令他欢乐满怀

熟悉汤朝荣的人都感到他是个热爱生活、童心永驻的快乐老人。他曾报考洛阳市老年大学合唱班，学习了两年。为了克服年老记忆力差的毛病，他兜里总揣着一些歌词卡片，利用每天散步的时间，默默吟唱，背诵歌词。

汤朝荣还是一位干啥钻啥，干啥就要干好，不达目的誓不罢休的老人。经过数年的歌唱班学习，他硬是背会了120多首歌词，《军港之夜》、《黄河大合唱》、《长征组歌》等大段的歌词，他熟记于心，张口就来。后来他的单位成立老年艺术团，他踊跃报名，并成为该团年龄最大、

最活跃的人，每周二下午3~5点参加艺术团活动，已坚持了十余年。

今年艺术团举办“2011年新春联欢会”，汤朝荣不仅参加大合唱，并和团员邵华联袂演出东北二人转《小拜年》。说到这里，他即席唱了起来，唱得有板有眼，声情并茂，把东北农家喜迎新年的欢快心情，表现得淋漓尽致，一点都不像83岁的老人，活脱脱一位焕发青春的“老顽童”。

汤老不仅爱唱歌，同时又爱拉二胡，1998年至2001年，他在老年大学学习二胡三年，学会了不少曲子。他即兴给笔者拉了曲《洪湖水，浪打浪》，虽不专业，但音色圆润，其音悠长。

汤朝荣，就是这样一个热爱生活、不断追求的老人，一个健康、快乐、充满活力的“老顽童”。（刘二钧）

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

倾诉的利与弊

□ 李群娟

女人都有与人分享秘密的爱好。当张阿姨的表妹跟她诉说起自己丈夫的种种劣迹时，表妹的坦承与信任马上感动了张阿姨，这时候，似乎不说说自己老公的不是让那个哭诉的人心理平衡一些，就显得不够仁义。

于是，张阿姨也抢过话头说起自己的“革命家史”，而且一说就刹不住车。其实，她丈夫还是蛮不错的，事业成功，还会做家务，知道疼老婆。但人都是有个性、有缺点的人，再好的男人在琐碎生活中也难免犯一些错误，让自己的老婆回忆起来百般委屈。张阿姨虽然五十岁了，已到更年期，但记忆力很好，过去几十年的桩桩件件闹心事一时被她翻了个底朝天，她表妹倒是住了嘴，只听她件件痛陈，声声怨叹。

没多久，张阿姨感到嗓子不适，马上喝水不见效，扁桃体肿得把旧病灶

给勾起来了。接下来的一周，她发烧不退，吃药、打点滴，受了不少的罪。

心理学认为，倾诉是宣泄不良情绪的渠道、一种比较有效的心理调节手段。但这种翻旧账式的倾诉，有时也弊病多多。人都有个毛病，容易忘掉快乐的体验，而记住一些挫折和伤害。喜欢翻旧账则无疑于自揭疮疤，让它血淋淋的，总难痊愈。已经发生的，永远不可能重来，斤斤计较有什么用呢？即便当事人给你道一百声歉，也无济于事。明智的处理方法，则是学会忘记。

随着年龄的增长，人对自己生命中的种种往事也应该有删繁就简的能力。对不该记住的伤害，淡化处理，刻意去忘掉，对自己的亲人，则多怀感恩之心念及他们的益处，这样会非常容易知足，知足者幸福，幸福就容易获得健康。

用药指南

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

有关专家指出：打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。

打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病，不仅影响心、脑、肾等人体器官，导致呼吸不畅、暂停，心脑血管缺氧，造成高血压、脑溢血、性功能衰退、老年痴呆等疾病，严重者还导致脑中风、心肌梗死等恶性病变。

由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种【止鼾清咽茶】上市，我市金谷园路百草大药房业已引入，可咨询65669448。

【止鼾清咽茶】中特有的活性因子“冬凌草甲素”，直接作用于咽喉，将软组织及黏膜的毒素彻底清除，疏通扩大鼻腔，快速清除咽喉水肿，纠正咽部狭窄，呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋，轻松告别呼噜，家人不烦，并发病没有，血压不高，还等什么？服用3~6天：轻松入睡，气流顺畅，鼾声减弱，胸闷心悸减轻；服用1~2周期：鼾声消失，呼吸平稳，睡眠香甜，乏力倦怠感消失，性功能提高，心律、心肌供血正常，白天嗜睡，晨起头痛、头晕、口干等症消失。

化石如泥 清除结石

神猴十味黑冰片丸(国药准字 Z54020034)三大化石过程：

一、化石如泥。神猴十味黑冰片丸，从十味名贵药中萃取强效化石成分KFT迅速包裹结石，渗透到结石内部，将其分解成稀泥状液体排出。

二、调节酸碱代谢平衡。清除结石形成的内环境，抑制结石质的生化合成，从根本上断绝结石源头，结石永不复发。

三、消除炎症。修复受损脏器，并在结石易发部位形成隔离网，实现由标到本的彻底治疗。治疗特点：见效迅速，排石干净，大小结石及泥沙样结石均可化为稀泥状液体，排出永不复发，口服简单安全，价格合理，可为患者省下上万元手术费，是中华结石病协会推荐根治结石的最佳选择之一。

主治：胆结石、胆囊炎、胆息肉、肝内外胆管结石、肾结石、输尿管结石、膀胱结石及泥沙样发性结石、术后残余结石等。

经大量临床验证：轻度患者1~2个疗程即可治愈；无论病程多长，病情多严重，3~4个疗程即可治愈。七里河开心人大药房，详询：65532556。

肝肾囊肿 脂肪瘤 息肉

当心！一旦肿瘤恶变，后果令人痛心

肿瘤、囊肿并不能一切了之。专家指出：各类肿瘤、囊肿，多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病，推之可移，表面光滑，潜伏期长，有的长达一二十年，早期无症状，犹如隐形杀手易被忽视，不知不觉极易恶变或恶化，累及全身。此时，因临床无药可治，医生可能主张手术，但手术不能去其根，易复发，且易损伤神经血管，术后疤痕影响美观；而如果误用草药偏方则会延误病情，因此，早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸，不手术，吃药就好，大品牌，疗效好，诚信治疗，可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治肿瘤囊肿的新特药，独含R因子，快速切断供养通路，饿死瘤体，调节内分泌，平衡代谢，杜绝复发。经多家知名医院临床验证，疗效显著，被用作一线品牌专用药。上市3年来，数万康复患者普遍给予好评。患者表示，肿块囊肿不治怕恶变，手术切除易复发，草药吃了不少，根本不顶用，没想到用了哈药，10天瘤子就变软萎缩了，2个~4个疗程后，B超显示肿瘤囊肿全消了。买药就该买大品牌，值得信赖，用着放心。

相关链接：五海瘦瘤丸在我市已上市3年，七里河开心人大药房为指定经销处。

详询：61723199