

养生人物

□ 见习记者 马文双

# “潮人”任智伦 退而不休更健康

退休后干点儿啥好呢?有人买菜、做饭、遛弯儿,虽有些琐碎,倒也安生。可是还有些人闲不住,不肯“老老实实”呆在家里,想出来做点事儿。这不,74岁的任智伦至今仍是上班族。忙忙碌碌的生活不仅给他带来了乐趣,还给了他健康。

## 工作:年龄不是问题

在国外,老年人退休后继续工作是一种潮流。任智伦可不是为了做“潮人”,他是实实在在地闲不住,喜欢在忙忙碌碌中找乐子。

任智伦1998年退休,但他退而不休,这仅仅是一个逗号,2000年他又来到市老年体育协会工作,如今仍过着朝八晚五的生活。“有事做,心情好,脑子不停地转,身心都健康。”任智伦说。

提及工作,任智伦有着说不完的话题。他主要负责组织老年人的体育竞赛,有比赛的日子也就是他最忙碌的日子,忙归忙,可他觉得这样很快乐。

“我们这儿有秧歌、腰鼓、台球、棋类、健身气功、武术等十几个项目,看着同龄人比赛,很开心。”任智伦笑道。

## 心态:要真诚要平和

老年人最怕的当属孤独,但任智伦不怕。由于长时间和老年体育爱好者打交道,他可是交了不少的朋友呢,这主要得益于他以诚待人。

“要尊重他人,以诚相待。”任智伦说,少发脾气,相互尊重,矛盾少了,朋友自然多了。有朋友才有乐趣,人的心胸也会变得豁达。每逢放长假时,任智伦总会惦记这些老朋友,与他们保持联系,否则他会感到寂寞。

任智伦不爱生气,他把生活中的各种矛盾都认为是正常现象;不爱操心,对于儿女的事情,他也不会去插手,总是以平常心看待一切。“不生气才能健康。”任



智伦感慨道。

## 生活:好习惯加锻炼

任智伦的健康状况很令他骄傲,体检指标一切正常,血压、体重50年不变。面色红润,声音洪亮,耳不聋,眼不花,背不驼,牙好腿脚好。是不是很不容易啊?他的保养秘诀是啥呢?

饮食清淡,营养全面。任智伦不挑食,但也不是随便吃,人家可是有讲究的,蛋、奶、菌类、绿色蔬菜、水果样样不能少,要搭配好。

不吸烟,不喝酒,生活有规律。来看看他每天的行程安排:早上7点起床,8点上班;吃完午饭,午休半小时;下午2点上班,5点下班。下班后先去洛浦公园走上1小时再回家,如今已经坚持了10年,还治好了腰椎间盘突出。晚饭后边看

电视边按摩穴位、眼睛,拽拽耳朵,时间维持在40分钟左右。这不,按摩还帮他改善了视力。晚上10点准时休息,上床后还要看半小时报纸,获取新的信息。

打乒乓球、旅游。任智伦喜欢打乒乓球,他认为如今之所以能继续工作,还得益于长期打乒乓球练就的反应能力。由于年龄大了,他从去年起不再打乒乓球,但是每年都会出去旅游。几年来他去过黄山、庐山、张家界、井冈山、白云山,他从来不会坐缆车,都是自己爬上去,走下来。

美好的事情永远不会太晚,年龄也不是问题,青春可以无所不在,退休后的生活可以多姿多彩,夕阳同样可以灿烂!

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

# 独居老人尤其要预防突发疾病

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕 卢俊喆

**新闻回放** 2月12日,本报曾刊登《58年生死不离,同生同死夫妻同日辞世》的报道,说家住洛龙区龙门镇的张乃信和石柱青夫妇,因突发疾病于同一天晚上去世。经医生判断:张乃信死于突发性心脏病,石柱青死于脑梗死。而他们与天天看望他们的儿子家距离不足200米。这则报道不仅让人们想到一个问题,就是独居老人突发疾病时如何自救?无可否认,及时到位的急救,往往可以将生命从死亡线上抢回,但是这里有一个问题让我们不能回避:老年人常见的突发性疾病往往是冠心病、心肌梗死、脑溢血等心脑血管疾病,这些病在发作时,常常让人失去自救能力。这又该怎么办?

## 第一时间怎么办?

市中心医院神经内科三区主任魏立平说:“老年人一般体弱多病,而突发性疾病主要是心脑血管病,这类疾病具有发病快,难治愈的特点。当发病时,必须

及时救助治疗,否则就有生命危险。子女不在身边的老人在发病时应第一时间拨打120,等待专业救护,这才是最好的急救方式,患者千万不要自己做医生。如果突发心脏病,身边有药物的情况下,可以服用速效救心丸。”

市第三人民医院心血管内科主任李立鹏指出,120急救车通常在短时间内就能赶到,在此期间,意识相对清醒、有行动能力的患者可躺下并保持安静,将衣领解开、假牙摘掉,尽量将口中呕吐物清除,以防窒息。

独居老人家里最好配有快速按键式电话,一方面以防患者为打电话而挪动身体,一方面还可以让急救时间提前。但是,对于心脑血管病患者更重要的是做好上游预防。

## 身体变化要摸清

“80%的心脑血管病患者在突发疾病前会有先兆,一般在发病前一周身体

会出现不适,如心脏病会表现为胸闷、心慌、胸痛,而脑血管病可能会出现一过性意识不清、晕厥、肢体活动不便等症状。”李立鹏说,“一旦这些症状出现的频率越来越高,时间越来越长,老年人一定要警觉,及时就医,以防心脑血管继续恶化。”

“现在的气温变幻莫测,这也是心脑血管病的重要诱因,老年人更应提高警惕。”魏立平说,“天气变化时,尽量保证相对稳定的室内温度,老年人的活动环境温度不要过大,以免对心脑血管产生刺激。还要注意多喝水,防止血管阻塞。”

李立鹏建议,每个老年人,特别是子女不在身边的独居老人应该要有自己的固定医生,并为之建立朋友关系,定期沟通,一旦出现上述症状应首先考虑是否为心脑血管病,及时向医生咨询。如果原本就患有心脑血管病的老年人应尽量做到每年体检,身边常备急救药物。

## 用药指南

# 治疝气 无需手术

疝气如不及时治疗,严重时并发肠坏死,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;辅以增效化淤消疝贴和特制秘方疝气带的“三联疗法”达到标本兼治的效果。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。

# “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,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淤、消肿止痛陈规,从疾病源头入手解决问题,效果才出奇得好。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……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,病越重效果越明显。七里河开心人大药房专销。详询400—077—6188

## 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,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,避免了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天消除内外痔发炎脓肿,排便畅通省力;使用6天:痔疮消失;出血伤口治愈;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小时不间断,我市金谷园路百草大药房已引入多年。详询:61831277