

养生人物

□ 记者 杨寒冰 文/图

从“病恹恹”到“俏健健”

曾经重疾缠身,痛苦不堪;如今,身强体健,精神乐观。

77岁的老汉王化银,用坚定的信念做支撑,持之以恒地坚持锻炼,让自己的身体有了质的改变。

重疾缠身

2000年9月,王化银因脑梗导致偏瘫住进了医院。

2002年7月,王化银又被直肠癌击倒。

除此之外,他还患有美尼尔氏综合征、视网膜炎、肩周炎等疾病。脚后跟时常疼得让他难以站立。

每天,各种各样的药,要吃上七八种。这样的生活质量,真是……

王化银不愿再提及过去。

积极锻炼

靠药物,提高不了生活质量。

2003年1月1日是王化银记得最清楚的一天。从这天起,他把健身当成了“职业”。

他每天6点前起床,洗漱完毕后,出门走路,慢走3000米之后回家。到家后,开始做“健身操”。

搓脸。双手从上往下搓50次。王化银说,从上往下搓,是补的手法;从下往上搓,是泻的手法。

搓鼻。用两手的食指,上下搓鼻梁两侧,50次。

按摩眼周。用中指和无名指轻轻拍打眼眶四周,50次。这样可以延缓眼睛衰老。

搓额头。用手掌左右来回搓额头,30次。可以减少额头的皱纹。

干洗头。用十指从前往后按摩头皮,按摩至头皮发热为止。

提耳。左手绕过头顶,提拉右耳,50次。然后换手。

拽耳垂。用大拇指和食指力度适中地向下拽耳垂,50下。

搓耳。两手快速搓耳朵,搓热即停。

搓手。两手掌相对,快速用力搓至发



热,然后搓手背。

甩手。用力甩手50次。

搓(捶)脚。用力搓脚心50次;用拳头捶打脚心50次;搓脚趾50次;搓脚背50次;脚背绷直,活动脚踝50次。脚上穴位很多,多揉搓、捶打有好处,在春天效果最好。

这是上午操。下午四五点的时候,用热水泡脚。这个时间段是膀胱经运行的时间,最适宜泡脚。王化银说,有条件的话,最好用木桶泡脚,水漫过足三里最好。

晚上看电视的时候也不闲着。坐在凳子上,用左手拍打右肩膀50次,再用右手拍打左肩膀50次。

起立,左手叉腰,右臂以肩为圆心,360度划圈,30圈。然后换手。

最后,两脚分开,与肩同宽,两腿屈膝,两手握拳,两臂在胸前来回伸缩50次。背部撞墙300次,先从上往下,再从下往上撞。21点上床睡觉。

饮食清淡

王化银的饮食清淡、多样化。

早餐:以粥为主,黄面粥、大米粥、小米粥每天不重样。

中午自己擀面条。青菜、鸡蛋、西红柿每天必不可少。

晚上一个馒头,一碗稀饭。

王化银做菜的方法很简单,不用油炒,直接用水煮了吃。他说,煮出的菜,营养成分不被破坏,而且少油,少盐。

远离药物

坚持锻炼身体以来,王化银的身体有了质的改变。冬天不怕冷,夏天不怕热。去年,整个冬天他都没有穿过棉衣、棉裤。早上出门,就穿一件衬衣、一件毛背心,再披件薄褂子。一直到三九天,才穿上了毛衣。

8年来,王化银再没进过一次医院。以前常吃的七八种药物,大部分也停了,只留了降血压的药。

王化银感叹:“坚持锻炼身体,让人受益无穷。我现在连感冒是什么感觉都忘了。”

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

用药指南

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,从十味名贵藏药中提取强效化石成分KFT,迅速包裹结石,渗透结石内部,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石网,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,排出后不复发。口服简单安全,价格合理,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最佳选择之一。

主治功能: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

400年老药 治眼病有奇效

400年“特灵”国药 一蘸一抹 奇方奇效

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西。想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去就很可能失明,全家人都很着急!

刚看到“特灵眼药”时,全家人没有把握。可当用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们,他感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服。也就三五分钟的工夫,他的眼睛就不那么干了。几天后我们惊喜地发现,他眼睛里排出很多脏东西。爷爷用药仅3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由牛黄、麝香、熊胆、珍珠、冰片、硼砂、琥珀、珊瑚、红丹、大青盐等成分组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。好多患眼病的人都是用了这药治好的。

金牛“特灵眼药”每年都计划生产,被视为珍宝。目前我市已开通“特灵眼药”直供专线61720399,数量有限。

特灵专销:七里河开心人大药房。

“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,是滑膜舒康救了他的腿,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,越重效果越明显。七里河开心人大药房专销。

详询:400-077-6188

我悟健康

劳动与健康

□ 李群娟

曾经有几天心情处于低潮期,焦虑,消极,每天少气无力,没有食欲,后来竟至失眠。

我想,一定是患上轻度抑郁症了,现今知识分子纷纷抑郁,爱思考的我多半赶了这趟时髦。于是,去一家大药房看病。坐班医生听我述说完症状,只简单问了两句,就告诉我说:“没事儿!”

我颇不甘心地问:“要不要喝点抗抑郁的药?”明明见柜台里有相关的冲剂摆放,他却笑起来了,很坚定地说:“不用,没事儿!”有钱不肯赚,全不顾我的心理暗示,一副坚决要把医德维护到底的样子。

无奈,我只好回家收拾好床铺,打算接着睡,趁电热毯还没热的当儿,瞧见池子里泡着碗盖,顺手洗了起来。丢下锅碗,又看到盆中堆的换洗衣服,等洗完衣服,洗衣水清亮亮的一大盆,觉得倒了可惜,就干脆擦起了地板。等房间收拾整齐,微微出了一身汗,再想上床,不但睡意全无,心情竟也爽快轻松起来。第二天,之前症状都消失了。

回头跟母亲谈起这件事,她说,据她观察,那些不爱想事儿、干活勤快的人,多半身体强健;心思重的人,也多体弱多

病。是的,长寿老人共同特点就是性格开朗、爱劳动。做得多思虑得少,也该是性格开朗的原因之一吧。

不久前,澳大利亚的一项研究发现:男性在空闲时间多做家务有益身体健康。这份针对186名年龄在20岁至75岁的男性研究发现:虽然男性比女性有

更多的空闲时间,但多数男性通常不会把时间花费在此,这样反而使生活变得颓废,危害健康,继而产生糖尿病、肥胖等健康隐患。事实上,适当的劳动也像运动一样具有调节情绪的功能,能够令人舒缓压力,产生愉快的感觉。看来,好逸恶劳竟也是养生的大敌呢。