

养生人物

□记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

朱富申： 用积极的人生态度延伸生命

一进朱富申的房间，扑面而来的是浓浓的书卷气，书架上和墙角堆满了各种书籍，四周的墙壁上还挂着他亲笔挥就的书法作品，朱富申正在这样的氛围中伏案写作。

寒暄间记者仔细打量朱富申，红润的面庞、明亮的眼神，谈话时思维敏捷、表达流畅，而他已是75岁的古稀老人。谈及养生之道，朱富申认为，寿命无法无限延长，但可以通过积极的人生态度加以延伸。

热爱写作 笔耕不辍四十载

朱富申现居关林镇皂角树村。他从小就喜欢舞文弄墨，从20世纪60年代中期接触杂文算起，如今已经笔耕不辍40多年了。

“杂文写作带给我莫大的愉快，铺纸抒怀可谓乐趣无穷。”朱富申告诉记者，读书悦心，作文畅志，写作最明显的功效在于能锻炼大脑、陶冶性情。因为写作时大脑处于高度活动状态，经常写作会刺激改善中枢神经系统的功能，对延缓衰老能起到积极的作用，而且将自己的感情和观点寄托在文章之中，“悦其志意，舒其胸怀”，能改变人的气质，培养积极的人生态度。写作还是静心的良药，写作时要求精神集中，一切杂念皆无，以文静心，心静神凝则利于养生。而写作不能整天呆在家里“熬文章”，只有迈开双腿，勤于观察社会，积累素材，写作才能得心应手。

兴趣广泛 延伸生命的宽度



朱富申认为延伸生命的长度不可完全把握，但延伸生命的宽度自己完全可以把握——通过培养多种兴趣爱好来不断丰富生活，享受生活。因此，除了写作，读书看报、练书法、练五禽戏等都是朱富申每天不可或缺的生活内容。

朱富申喜欢看报，尤其是《河南日报》、《洛阳晚报》、《参考消息》等。“经常看报可以知天下事，让自己不落伍。”朱富申告诉记者，读书看报除了满足兴趣爱好、汲取信息外，还可以学到一些实用的健康知识和生活技巧，如常见的老年病防治、科学饮食等。健康知识懂得越多，就越注意改正不良的生活习惯，自然得病就少了。

朱富申还喜欢练习书法。人到了一定年龄，不再适合做剧烈运动，通过书

法对身心进行调节，不失为一种好方法。练习书法要全神贯注，凝神静气，并要脑、眼、手相互配合，可谓一半是脑力一半是体力的健身活动。

朱富申的饮食起居习惯也很好。他每天清晨练几遍五禽戏，他身板硬实、动作敏捷也得益于这一招一式的坚持。饮食上他不挑食，食物粗细搭配且遵循“三不”原则，即不吃太饱、不吃太硬或太凉的食物。他每晚10点按时睡觉，早上6点准时起床，午睡1个小时，雷打不动。规律的作息，也使他精力更加充沛。

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离网，实现由标到本的治疗。

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个疗程可治愈，无论病程多长，病情多严重，3~4个疗程即可康复。七里河开心人大药房有售。

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一股清凉凉的东西往眼睛里进，眼睛非常舒服，也就3~5分钟的工夫，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。爷爷仅用了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。有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”。

他的病20多年了一直没有治好，现在用“滑膜舒康”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

不要为明天忧虑

□ 李群娟

我曾经是个容易忧虑的人。生活中离不开各种考试，每当考试前夕，我都会心神不安，蹙着眉头问老公：“如果考不上怎么办？”

“考不上就考不上呗，有什么大不了的！”老公说。事实证明，我还是个很善于考试的人，差不多都能通过，偶尔失败，也真没有什么大不了的。天没塌下来，太阳照常升起，一切仍按老样子生活着。

有时候我还喜欢为没有发生的事担心。“不要总说如果。”老公又安慰我说，“不要为明天忧虑，船到桥头自然直。况且未来的一切，永远跟你想象的不一樣。”

后来事实证明，他说的都是对的。慢慢地，我也改掉了自己多思虑、爱担忧的毛病，偶尔不开心，想想他曾经讲过的话，就渐渐释然了。

忧虑或担心有什么用呢？一点建设性的作用都起不了，还会影响你为明天的到来作充足的准备，更会影响你的身体健康。

我国医学认为忧虑过度可以引起脏腑功能失调，气血紊乱。据研究，忧虑会使机体的免疫功能下降，外来的病菌趁虚而入，让体内某些潜在的隐患乘机抬头，从而危害健康，致人生病。忧虑能使

人血压升高，喜欢忧虑的人容易得胃溃疡、心脏病、甲状腺疾病或糖尿病。从心理免疫学的角度来看，遇到这种情况应理智地尽快从忧虑之中解脱出来，重新树立信心和希望，力求乐观开朗，这样才能健康长寿。

诺贝尔医学奖获得者卡瑞尔博士曾

说：“不知如何克服忧虑的人，往往英年早逝。”

人经常被自己打败。有些心理上、生理上疾病的发生，常常不是由于外在的原因，而是我们强大的心魔在起作用，忧虑就是这样。所以，我们要学会放松，不要为明天忧虑，才能获得健康和快乐。

洛阳网 www.lyon.com.cn

洛阳人 看洛阳手机报

权威 专业 及时 准确

● 随时随地接收信息 随时随地浏览新闻 ● 随时随地接收信息 随时随地浏览新闻 ● 随时随地接收信息 随时随地浏览新闻

● 随时随地接收信息 随时随地浏览新闻 ● 随时随地接收信息 随时随地浏览新闻 ● 随时随地接收信息 随时随地浏览新闻