

养生人物

□ 见习记者 马文双 文/图

# 张鸿超 太极拳晨操 内外兼修

75岁的张鸿超思维敏捷，面色红润，声音洪亮，风度翩翩，健步如飞。他抬腿可比肩高，劈叉不在话下。且来听听他的养生之道。

## 太极拳健身养心

如果不是雨雪天，每天早上6:30，张鸿超都会准时走出家门，去练太极拳。这个习惯他已经坚持了30余载，“打拳就像吃饭、穿衣一样重要。”张鸿超说，如果不打拳，就感觉生活缺少了一部分。即使是雨雪天，他也会在家里锻炼。

1980年，张鸿超因冠状动脉粥样硬化住进了医院，两个月的住院经历让他意识到了健康的重要性：失去健康是人生最大的损失，锻炼身体势在必行。

太极拳内外兼修，既能练身又能练心，于是张鸿超选择了太极拳作为自己的健身方式。

太极拳不仅让张鸿超练就了好脾气，还收获了好身体。他的血压、血糖、血脂都维持在正常范围内，身高、体重波动也不大。他的身体日渐柔韧，劈叉对于他不是啥难事。在张鸿超的家里，有一个将近1.6米高的栏杆，他每天早上都会在这里进行抬腿练习。

每天早上，在张鸿超练拳的地方，有不少人跟着他练拳，他做起了义务教练。他有时会去探望居住在日本的儿子，在日本期间，他每天早上都会到公园去打太极拳，这也引起不少日本老人的兴趣，都纷纷来和他一起练拳。

## 十几年练习一套操

张鸿超每天早上5:30总会准时醒来，但是他不起床，一方面是因为醒来后急忙起床对身体不好，另一方面是因为他还要做一套操。

**梳头功**：从前往后梳81次，可以刺激大脑皮层。



**明目功**：按摩风腰穴、丝竹空穴等穴位，可以明目，使眼睛得到放松，改善视力。

**洗脸功**：揉迎香穴，通鼻开窍。从下往上按摩脸部，重点放在脸庞，可以延缓脸部血管老化。

**静耳功**：用双手手掌按压耳部，一按一放，做81次，可以保护听力。

**推心置腹**：沿着任脉按摩，从胃到肚脐，再到气海、关元，可以治疗肠胃病，在一定程度上消除腹部堆积的脂肪。

**仰卧起坐**：每次20个，可以锻炼腹肌、腰部。

一系列动作下来，一般需要40分钟左右，然后起床、洗漱。

洗漱完毕，压腿、抬腿。张鸿超说，腿上布满经络，压腿不仅锻炼腿部力量、柔韧度，还可以打通经络。

上述这套操，张鸿超坚持十几年了，他认为自己如今听力尚好、视力提高均得益于这套操。

## 稀饭、面条是最爱

上午张鸿超一般是看书、看电视，他所读的书目也是有关养生的，其中就包括《黄帝内经》。中午睡一小时，坚持了近30年。下午一般是参加一些老年人活动，有时看书、看电视。

张鸿超的饮食原则是不挑食，以清淡为主，坚持七八分饱。早饭和晚饭以稀饭为主，稀饭里会放些山药、豆类、红枣。中午通常是面条。

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

# 越和谐 越健康

□ 李群娟

社会和谐了，百姓才会幸福；人与人和谐了，内心才会安适；内心和谐了，身体才会健康。

和谐就是融洽、调和，健康就是身心处于和谐的状态。任何生理或心理的疾病，皆是失去和谐的结果，养生就该是追求生命存在的和谐性。

有位妇人接连生下孩子总是养不活，刚出生时好好的，一吃她的奶，没多久就有病了，人们说她的奶水是“毒奶”。原来她丈夫乃暴虐之人，动不动对她非打即骂，她虽忍气吞声，逆来顺受，作为家庭暴力的受害者，却是把怨恨统统集于内，使她的奶水被来自内心的怨毒所污染，成了真正的“毒奶”了。

美国一家大医院的病房分析研究了621名身体瘦弱的患儿。发现这些孩子的母亲由于在哺乳期间同丈夫争吵、打闹离婚，天天生气发怒，情绪不佳，致使身体经常分泌出一些有毒物质，然后通过乳汁被婴儿吸入，危害了孩子的健康。

生理学家爱尔玛曾经设计了一个很简单的试验。惊奇地发现，人在心情良好、精神愉快的情况下呼出的气体冷凝成水后，水是无色透明的，既无沉淀物质，又无颜色；而生气发怒时呼出的气体冷凝成水后，水中则有紫色沉淀

物。把这含有紫色沉淀物的水注射到大白鼠身上，结果几分钟后大白鼠便死亡了。

我们中医所讲的喜伤心、怒伤肝、思虑伤脾、悲伤肺等，就是七情致病的理论依据。原因就是人的身体在愤怒、恐惧、哀伤、痛苦、挣扎的时候，会产生大量有毒的分泌物。

由此看来，心理健康对一个人，对一个家庭的影响有多么重要。要想获得在尘世生存上的幸福，必须有个和谐的生存环境，而和谐的生存环境，除了自然环境，主要还是人与人和谐的相处。越和谐，越幸福，不舒服的关系，伤人伤己，带来的健康问题绝不是一点点，不能不警惕啊！

洛阳人，看洛阳手机报  
权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团主办，国内、国际新闻快讯，时政、民生、服务贴心
- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团主办，国内、国际新闻快讯，时政、民生、服务贴心

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订购 3元/月 不收GPRS流量费  
联通用户发送短信 712到10655885 订购 3元/月 不收GPRS流量费

## 用药指南

# 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，前一段时间眼睛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，全家人都没有把握。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！

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

# 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屏障，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个疗程均可治愈，无论病程多长，病情多严重，3~4个疗程也可康复。详询七里河开心人大药房。

电话：65532556

# “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办法蹲下去，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，病越重效果越明显。七里河开心人大药房专销。

详询：400-077-6188