

养生人物

□记者 杨寒冰 通讯员 张虎齿

范金山：多病身练成健康体

近观范金山，远不像81岁的老人。如果他“装嫩”，说自己只有60出头，你也绝对不会起疑心。

今天，是范金山81周岁生日。让我们在祝福他的同时，来学习一下他的养生经验。

肺结核、结肠炎曾伴他多年

很多健康老人都得益于先天的身体素质好，而年轻时的范金山身体并不好。

退休前，范金山是正骨医院医政科科长。中年时，他身体曾出过很多毛病，得过肺结核，患过结肠炎，长期神经衰弱，失眠、多梦，身体瘦弱。

虽然体弱多病，但范金山相信通过坚持锻炼，身体会一天天好起来的。

长期锻炼的效果的确明显，如今，81岁的范金山耳不聋、眼不花、腰不酸、腿不疼，越活越健康，越活越精神。

看听唱行打样样都不少

范金山脑力、体力齐锻炼。看、听、唱、行、打是他每天必做的“作业”。

看：每天的《新闻联播》、《今日说法》、《人民日报》范金山必看。他认为，听听国家大事，学学法律常识，用知识武装大脑，可防止大脑老化。

写：有事没事写点“杂文”。“杂文”是范金山给自己的作品取的名字，因为他写的内容比较杂，有诗歌，有对联，还有短文。他的一篇关于子女孝顺老人的文章，曾刊登在《老人春秋》杂志上。

唱：每天要听听戏，唱唱歌。只要是喜欢的歌曲，他一定要学会。记歌词可以强化记忆，防止老年痴呆。目前，近50首歌曲的歌词，范金山都熟记于心。豫剧、吕剧、黄梅戏，他张口就来。春节单位搞联欢活动，常邀请他登台独唱。

行：每天坚持散步。他早上5点起床，步行4公里，下午四五点的时候，出



右为范金山

门散步4公里，这样每天走8公里路，风雨无阻，下雨打伞也得走。

打：打乒乓球。“习惯成自然。”范金山说，每天不大会儿乒乓球，浑身都不自在。现在，他连续打一个小时的乒乓球，都不感觉很累。单位组织的老干部运动会，他常拿冠军。

粗茶淡饭加酸奶

饮食健康、锻炼积极，配合正规药物和偏方治疗，现在范金山的结肠炎已经好了，神经衰弱症状也消失了。

怎样健康饮食？多样化、合理化，粗茶淡饭就可以。看看范金山早餐怎么吃——胡萝卜丝、玉米糝、花生、黄豆、大枣一起熬粥，营养丰富，美味可口。

他中午、晚上多吃菜，如萝卜、白菜、芹菜等，从来不吃反季节菜。

每天喝一瓶酸奶，这个习惯他坚持了20年。

和睦的家庭，利于老人健康长寿。老人要学会心态平和，做一个和谐老人。范金山很善于处理家庭关系。夫妻和睦、儿女孝顺，每天乐呵呵地进行锻炼，效果就是好。

范金山给大家提供了一个治疗结肠炎偏方，仅供参考：

1. 将鸡蛋打开一个小口，把蛋清倒出来一点。
2. 把黑矾粉倒进鸡蛋。
3. 用面糊把鸡蛋包起来，可适当厚一些。
4. 将鸡蛋放进烤箱。当面糊发黄、微焦后，取出。
5. 将面糊、鸡蛋和黑矾一起吃掉。连续吃三天，就会有效果，不成形的大便，就会成形了。

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

老年人静坐默思也能养生

年过九旬的祖母，依然眼不花、耳不聋、背不驼，整天神采奕奕，笑声爽朗，半点也看不到老年人的老态龙钟。无论是买菜、做饭，还是料理家务，她样样皆通。

祖母之所以健康长寿，是因为她深谙养生之道。她的养生之道就是时常静坐默思，这项“功课”已经伴随她度过了

几十个春秋。

每天早晚，我总是看到她搬来一把椅子，端坐于厅堂中间，静坐默思，岿然不动。爸爸妈妈告诉我，祖母的这项“功课”已经做了六十多年。

她对我们说，每天只要打坐两次，每次二十分钟左右，就能够收到意想不到的

养生效果。这是因为打坐时，思维集中，脑海空灵，心、肝、肾得到了较好的调养，且因为打坐时的人神，使得呼吸畅通，久之又增强了肺部的活力。

这么多年来，祖母身体这么健康，实在是得益于静坐默思。老年朋友，您不妨试一试。（许健沛）

我悟健康

结交天性快乐的朋友，是获得快乐的捷径。

快乐的人，往往是有勇气的人，他们更勇敢，更务实，更不怕失败。郭美美在歌中唱道：“我不怕不怕啦，我神经比较大，不怕不怕不怕啦，胆怯只会让自己更憔悴。”喜欢忧伤的人，敏感多虑，性格孤独退缩，习惯逃避生活；而快乐之人，独立性强，抗压力水平高，大大咧咧，充满活力，相信“没有过不去的火焰山”，对于生活，他们不逃避，不畏惧，对于痛苦，他们不漠视，也不放大，只是勇敢面对。

生活永远不像人希望的那么好，

交快乐之友

□李群娟

也永远不像人想象的那么坏。所以，快乐之人，是最懂得生活与享受生活的人。

据调查资料显示，上到政府官员、知名人物，下到平民百姓，社交面狭窄、朋友少的人大都情绪不良、体弱多病。不大和亲戚朋友交往的人死于心血管疾病的风险比那些喜欢交往的人高出40%。

朋友能帮助我们舒畅胸怀，驱散孤独，化解苦闷、忧愁等不良情绪。与朋友聊天，是一种宣泄情绪的好方法。快乐的朋友，对人生往往有积极的态度和看法，时间久了，他们的人生态度

会影响我们，从而使自己也变得乐观豁达起来。

我们常说“与人方便，自己方便”，快乐亦如此，是互动不是单向索取，在世间行走，我们何不“与人快乐，自己快乐”？能够带给朋友快乐的人，同样容易获得快乐的真心的朋友，因为朋友之间的友谊，是需要用真诚来栽培的，也需要用互相吸引的魅力来维持。

朋友没有高低贵贱之分，难得的是投缘与不离不弃。人生多风雨，相互扶持好走路，让我们交快乐的朋友，与朋友一起快乐，健康幸福过一生。

寻医问药

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

深圳消息：深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血，经抢救无效死亡。

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、生理功能衰退、老年痴呆等，严重者还会导致脑中风、心肌梗塞等恶性病变。

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。

大家可咨询：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清除，疏通扩大鼻咽腔，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次，轻松告别呼噜，家人不烦，并发症没有，血压不高，还等什么？3~6盒：轻松入睡，气流顺畅，鼾声减弱，胸闷心悸减轻；1~2周期：鼾声消失，呼吸平稳，睡眠香甜，乏力倦怠感消失，生理功能提高，心律、心肌供血正常，白天嗜睡，晨起头痛、头晕、口干等症消失。

手脚麻木 治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木，怎么突然瘫痪了呢？”很多偏瘫的患者都有类似的经历：持续手脚麻木没太重视，越来越重，直到有一天突发瘫痪，后悔莫及！

国内首个专治手脚麻木的高科技准字号生物贴大风肽上市后，已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学，配伍合理，所用药材纯正地道，国际先进的“生物醇式技术”完全保证了药物有效成分的活性，使每一贴都具有高度的药效。穴位直接给药，药物24小时不间断发挥作用，经大量的临床验证，高科技生物贴大风肽对于手脚麻木（如因中风偏瘫、手术化疗、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起）、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症，1周期麻木减轻或消失，2~3周期康复，被称为治愈手脚麻木的专用药物。

详询：61522588

治疝气 无需手术

疝气俗称小肠串气，常见于腹股沟部及阴囊有可复性包块。在咳嗽、便秘及负重等使腹内压力增高时，使小肠大网膜等脏器掉入阴囊，严重时发生嵌顿，造成肠梗阻，如治疗不及时可危及生命。治疗疝气的传统方法是手术，而手术不但费用高，手术过程中还可能损伤脏器或感染伤口，所以医学界一直在寻求药物治疗法来代替手术。

现在，这一愿望终于实现了，唐龙【济生橘核丸】(国药准字Z62021304)是由甘肃兰州太宝药业数十位专家潜心研制，采用美国先进的超低温冷凝粉碎提纯工艺，使其有效成分高，易于吸收，充分保留了药物中有效成分和生物活性物质的治疗疝气的专用药。它的治病机理和疗效被医学界广泛认可，一举打破了手术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、恢复到腹腔内正常部位；促使疝气环闭合，增强韧带紧张性，防止疝内容物反复突出导致的严重后果，达到标本兼治的目的，被称为“不开刀治疝气”的好药！纯中药浓缩剂型，无毒副作用，安全高效，同样适合儿童服用。

据悉，唐龙【济生橘核丸】已在我市七里河开心人大药房专销，一次购买一个疗程免费送与之相配套的专用“疝气袋”，对于坠物较多或者病程长的患者，利用独特秘方神秘中药“疝气袋”相辅助，可以达到内外兼治，快速治愈的目的。

可咨询：65532553