

名人 **养** 生

阎肃：生活“随心所欲”

阎肃从戎50余载，作品“等身”。如今虽然已年过八十，但他的创作激情丝毫未减。半个世纪以来，他下连队、进营房，写出了许多脍炙人口的军旅歌曲。像《我爱祖国的蓝天》、《军营男子汉》、《长城长》等，不仅在部队，而且在社会上被广为传唱。阎肃创作的京味歌曲同样佳作甚多。比如《说唱脸谱》、《故乡是北京》、《前门情思大碗茶》、《雾里看花》等等。这些歌词写得纤巧准确，流水行云。

阎肃说，自己平时没有进行什么锻炼，生活“随心所欲”，爱怎么地就怎么地，遇事豁达，没有上心的事，心情就会很好。“我老啦，也成习惯了，晚上睡得晚，早上起不来，因此白天顶多就散散步，其实我认为应该锻炼。但我以为应该把身体锻炼生活化，结合自己的需要去调节。起床后睁开眼睛，先伸伸懒腰，做几次舒展活动，然后叩齿数十次，再左右旋转眼珠各10次，可消除一夜的困倦。步行时伸直腰背，抬头挺胸，可增强腹肌，避免驼背，舒展颈椎。看电视时久坐沙发感到疲劳，可换坐在椅子上，将腰背贴近椅子背，双手在椅子背交叉，尽量挺胸，深呼吸，收腹数次，再舒展身体各部位，以解除久坐后的疲劳。上床睡觉时先静卧，缓缓呼吸，做俯卧撑数次，有利入睡。外出回家或劳累时，可平躺在床上，不垫枕头，将腿伸直抬高再放下，左右腿各做10次，会立即感到头脑清醒，全身轻松。以上方法，若能经常坚持，将会受益不浅。这些运动都在生活中，做起来习惯了就会很自然。”



中，做起来习惯了就会很自然。”

阎肃认为，衰老虽是不可抗拒的自然规律，但这并非说明生理衰老与精神老化是“同步”的。人的情趣、精神是构成健康状况的一个重要方面。一般而

言，身体强壮称为“健”，心情愉快称为“康”，合称“健康”。因此，做好心理保健对维护老年人的身心健康、延年益寿有着极其重要的意义。

(从戎)

健康 **关** 注

治疗脑萎缩、帕金森、中风、脑瘫新方法

神奇密码见证 脑病康复奇迹

大脑中的神经细胞都有一定的动力，称为脑动力。健康活跃的脑神经细胞脑动力大，受到损伤的脑神经细胞脑动力小，已经凋亡的脑神经细胞则失去了脑动力。由此得出，脑动力是脑神经细胞活力的源泉，是脑神经细胞赖以生存的基础。

国际医学界公认：
要想治好脑病，必须补充脑动力

一种神秘物质——脑动力素(C54H92O23)的发现，让医学界惊喜不已。研究发现：脑动力素分子量只有1109.29，活性强、分子量小、安全可靠，对受损神经细胞具有极强的修复和再生功能，可轻松通过血脑屏障，能迅速帮助神经细胞获取动力，快速代替受损和凋亡的脑细胞进行工作，从根本上恢复患者运动、语言和智力等功能。

52岁的张阿姨8年前炒得一手好菜，可帕金森使她右手颤抖得厉害，炒菜时拿不稳铲子，腿僵硬沉重，活动不便，整天愁眉苦脸的。后来，经人介绍开始用脑动力素。服用1个月时，腿部明显有力，脸上也有了笑容。坚持使用3个月时，美多巴减了一半，右手抖动也减轻了，又可以给家人炒菜、做饭了。

脑动力素因分离、提纯难度大，向来有“液体铂金”之称。目前，国际交易中售价高达1.0万美元/克~1.2万美元/克。2008年，我国对脑动力素研究取得重大突破，被批准为“乌麦益智合剂”，并荣获发明专利，为帕金森、脑萎缩、脑瘫等脑病治疗找到了一条新途径。

详情请拨打400-777-8835或0379-63927083进行咨询。

医学 **前** 沿

神奇果仁霜 治好儿童遗尿症 让孩子远离湿漉漉的床铺

3岁以上儿童经常尿床、尿裤子就是病，医学上称为“遗尿症”。多于夜间睡眠中不自主排尿或白天控制不住地尿裤子。

研究发现，孩子经常尿床有以下影响：

●影响智商：尿床儿童比正常儿童智商低17%~23%，多表现注意力不集中，大脑神经发育与精细动作不协调等。30%以上有自卑、多疑、倔强、偏执等心理缺陷。

●影响健康：导致免疫力低下、消化功能差、挑食、厌食等。

●影响第二性征发育：成人后30%~50%有生殖、生理的病变或障碍，男孩易出现小阴茎、小睾丸，女孩易出现小子宫、小卵巢等症，成年后容易患不孕不育症。

专家建议：

“儿童遗尿症”是儿科疑难杂症。而国家一类新药“美东遗尿停组合”以果子仁霜为主要成分，内服加外贴，解决了遗尿症治疗难的问题。望子成龙的每一位父母千万别因“尿床不是病”的错误观念而延误了最佳治疗时机。

相关链接：果子仁霜能把尿床治好？据书记载：原生长于我国北部干旱寒冷地区的文冠树，其种仁在民间被用来治疗“小儿尿床”有奇效，在当地被誉为“神奇的果子”。现代药学研究发现，文冠果仁提取的文冠果油非皂化部分中含有较多的甾醇，具有治疗遗尿症的药理作用。美东尿控中心开发的国家一类新药“美东遗尿停组合”就是以文冠果子仁霜为主要成分，可益气健脾、补肾缩尿，提高膀胱括约肌收缩能力，同时抑制膀胱平滑肌张力，增加膀胱容量，防止不自主排尿，主治小儿遗尿、尿床。

洛阳遗尿康复中心：(0379)63927082。

养生 **之** 道

老人应勤于动嘴

勤咽唾液

唾液内含有淀粉酶、球蛋白、溶菌酶、生长激素等成分。中医认为，常咽唾液有“灌溉五脏六腑、润泽肢节皮毛”、增强脾胃功能、促进消化吸收等作用，故有“咽津益寿”之说。

老年人可每天早、中、晚各做一次“咽津功”，舌舐上腭，将生出的唾液缓缓咽下，重复数次，就能宁心静气。

勤于交谈

国外有一心理学家曾进行过孤独对人体影响的实验。应试者在与世界隔绝的环境里“坐享其成”，生活两天后均出现呆滞、麻木的表情，且动作的协调性和灵敏度大大降低。

许多结果也表明，没有亲密朋友和参加社会活动少的人患病率较高，寿命也更短，而勤于动嘴交谈的老年人身体更健康。因此，老年人应常和他人交谈，以此开阔心胸，舒畅气血，有利身心健康。

勤张笑口

俗话说得好，“生气催人老，笑笑变年少”，“笑一笑，十年少；愁一愁，白了头”。

笑是老年人心理健康的表现，是延年益寿、防病治病的一帖良药。有些医生说，笑可以被称为“超级”运动，有了笑，你才会发现这世界更加美妙，生活更加美好。

因此，老年人要常开笑口，若能如此，将有利于延年益寿。(莲未)

帕金森不治发展快

医学表明：帕金森是多巴胺神经受损，出现抖动、僵直等症状。

医学界将其分五期：

I期：手抖易忽视，及时治疗，完全康复希望大！

II期：双手抖，僵直加重，扣纽扣、拿筷子困难；

III期：抬腿困难，拖步走，翻身困难，是治疗关键期；

IV期：流口水，吞咽困难，言语不清，面具脸，穿衣吃饭需帮助；

V期：生活无法自理，瘫痪在床。

专家指出：从I到III期，发展缓慢，是治疗的黄金时期。III期后病情急剧加重，后果不堪设想。

喜讯：为帮助更多患者摆脱抖动僵直及西药副作用，特邀吴主任(有20年帕金森、中风诊治经验)为患者免费制订康复方案，《帕金森病友指南》内含“敲胆经”“按摩心包经”等众多康复手法和更多饮食注意事项，教您自我康复，改善病情，打进电话免费领取。

详询：0379—64916779

老年人冬天 为何易生病



有句老话叫：“老人难过冬。”每当寒冬腊月、气温骤降之时，许多常见老年疾病(如肺原性心脏病、消化性溃疡、心绞痛、心肌梗死、高血压病和脑卒中等)的发生率就大幅度上升。那么老年人为什么在冬季易生病呢？

一、天气寒冷可使血液的理化性质发生改变，如血液黏度增高和血液凝固时间缩短等，因而易形成脉血栓，引发心肌梗死和脑梗死等疾病。

二、由于气温降低，引起毛细血管收缩，血液循环阻力增高，从而易发生高血压病、心功能不全和脑卒中等疾病。

三、寒冷可使人体免疫功能下降和内分泌功能失调，从而使老年人易发生支气管炎、支气管哮喘和糖尿病等疾病。

四、寒冷还可引起大脑皮层功能紊乱，易诱发消化性溃疡等疾病。

所以，到了冬天多给老人服用一些高营养食物，如海参等，可以提高免疫力，能有效帮助老年人安全度过冬天。

(升民)

洛钢医院
(洛阳脑血管病医院)

24小时急救电话：65959120
地址：市美林镇美林南东200米