

养生人物

□ 记者 崔宏远 通讯员 王占国 文/图

麻应河：仁德增福寿

和麻应河见面时，他正在村里帮忙统计选票，洪亮的声音几米外都能听见，且语言表达流畅、思维敏捷。

麻应河今年76岁，虽是满头银发，但腰板挺直、面颊红润、双目炯炯有神。他说：“多交友，多助人，仁德自然增福寿。”

帮助别人心里舒坦

麻应河是关林镇二郎庙村人，退休前是原关林二中的教师。

“只要看到人家有难处，老人就会主动帮忙。”麻应河的大儿子麻自会说，老人是个热心肠，退休后，村里到处都有他忙碌的身影，哪卫生不好，他自己动手拿着扫帚、簸箕清理；谁家有你争我吵的事情，他出面协调解决；谁家办红白事，他义务帮忙……

去年人口普查时，老人主动要求当义务普查员，挨家挨户统计，一个多月下来，他声带累出了毛病，还到医院做了手术。子女们心疼老人，都劝他别再干了，可不管谁劝，他都是挂在嘴边的那句话：“我身体好得很，能多做一件事就做一件事，帮助别人我心里舒坦。”

麻应河说，帮助别人的过程也是交朋友的过程，大家一起面对困难，困难就减少了。尤其是看到别人高兴，自己也觉得心满意足，而经常保持快乐，自然对健康有益处。

“退休前有工作，退休后也要有新‘工作’。”麻应河建议，退休后的老人千万别呆在家里不动，找点事做，找点好事做，这样就可以平稳度过退休的转折期，还有益身体健康。

看书读报增长健康知识

读书看报，是麻应河每天不可或缺



麻应河

的事情。

“别看我年岁这么大了，可对于国内和国际新闻，以及国际局势我都清楚得很。”麻应河说，他最喜欢看报读书，尤其是健康类报刊。每天只要报纸一到，他便戴上老花镜从头到尾看个遍。经常读书、读报，既可以了解当下的社会，还可以激活自己的脑细胞，让自己保持活力。老年人易患什么疾病？高血压、糖尿病怎样预防？这些知识都是他阅读书报后获得的，“健康知识懂得越多，得病的机会就越少。”麻应河说。

注意锻炼生活有规律

每天早饭后，麻应河还会去新区的开元湖散散步，然后踢踢腿甩甩胳膊。“人老腿先老，锻炼腿很重要。”麻应河说，每天只要一到时间就得出去，要不就像有啥事没做似的。另外，麻应河认为，老年人饮食一定要清淡，且营养要合理，他每日三餐定时定量，米、面、杂粮混合食用，应季果蔬不可或缺，且不挑食、不偏食，只吃八分饱。老人作息时间也很有规律，晚上10点睡觉，早上6点起床。

老年性白内障重在预防

老年性白内障是一种常见的后天性白内障，由于其病因未明，所以对它的预防一直是医学家们不断探索的问题。近年来，学者们研究发现了一些有效的预防办法：

预防脱水

人体在发生脱水的情况下，体内液体正常代谢紊乱，就会产生一些异常的化学物质，损害晶状体，导致白内障发生，而对已有白内障的患者，脱水可使病情加剧。因此，一旦遇到各种原因引起的腹泻、呕吐，或在高温条件下大量出汗，都应及时补水。

戴深色眼镜

受太阳紫外线照射时间越长，患白内障的可能性越大。研究指出，外出时戴深色眼镜，可使眼睛受到的紫外线照射减少。60岁以后视力下降的老年人，如戴上黄褐色的太阳镜，可防止视力进一步减退和预防白内障的发生。

摄入足够的维生素C

人眼中维生素C的含量大约比血

液中高出30倍。随着年龄增长，营养吸收功能与代谢机能逐渐减退，晶状体营养不良，维生素C含量明显下降，久而久之引起晶状体变性，导致白内障发生。维生素C还能减弱光线和氧对晶状体的损害，具有防止老年性白内障形成的作用。

适当服用阿司匹林

老年性白内障患者体内氨基酸水平往往较高，其中色氨酸是唯一能与血浆蛋白结合的氨基酸。色氨酸及其代谢产物与晶体蛋白结合变为棕黄色物质在晶体内沉积，形成白内障。而阿司匹林可与色氨酸竞争，与晶体蛋白结合，从而使晶体内色氨酸水平下降。研究还认为，阿司匹林也有减慢白内障病程进展的作用，但该药对胃黏膜刺激较大，故饭后服用。（劳仁）

洛钢医院
(洛阳脑血管病医院)
24小时急救电话：65959120
地址：市关林镇关林庙东200米

健康前沿

神奇脑动力素 让脑病人换个“活”法

脑病“确诊容易、就诊难”，经历了营养神经、修复神经、针灸、按摩、手术……仍要忍受疾病折磨。脑病人，该怎么“活”呢？

一种神秘物质——脑动力素(C54H92O23)的出现，让脑病患者及家属惊喜不已。神经生理学试验证实：脑动力素含有各种氨基酸和肽类(神经节苷脂、神经生长因子)，分子量只有1109.29，活性强、分子量小，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，迅速帮助神经细胞获取动力，快速代替受损和凋亡脑细胞进行工作，从而康复脑病。

可脑动力素的分离、提纯极其困难，向来有“液体铂金”之称，一直困扰着医学界。2002年，我国著名制药企业沈阳飞龙药业率先开展了对脑动力素的研究，历经多年试验，终于从人参和丹参等纯天然植物药材中分离出了脑动力素，被特批为国药准字“乌麦益智合剂”，并荣获发明专利(专利号：ZL2004100011479)，为帕金森、脑萎缩、脑梗等脑病治疗开辟了一条新途径。

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，炒菜时连铲子都拿不稳，腿变得僵硬沉重，活动不灵便，整天愁眉苦脸的。后来，经人介绍她开始服用脑动力素。服用1个月时，她的腿部明显有力，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，她又可以给家人炒菜、做饭了。

详情请拨打400-777-8835或0379-63927083进行咨询。

健康热点

小呀小儿郎，从此不尿床 神奇果仁霜治好孩子尿床

3岁以上儿童经常尿床、尿裤子就是病，医学上称为遗尿症。尿床使孩子的大脑经常处于半睡眠状态，影响孩子在白天的表现及大脑的发育。

据研究人员对95名经常尿床和46名不尿床的儿童进行两年跟踪，分别做认知能力测试，发现经常尿床的孩子的注意力、反应力、短时和长时记忆力都表现较差。随后对尿床的孩子进行了6个月的治疗，在孩子尿床得到改善后，又对他们做认知测试，结果这些孩子的得分明显提高。

科学提醒：尿床发生阶段正是儿童智力、身高、体重发育的最好阶段，此阶段也是孩子注意力、观察力、记忆力全面发展、性格形成的好时期。尿床会使孩子心理压力增大，若长期得不到治疗将直接导致孩子在情感、性格特征、日常行为等方面出现问题，甚至出现严重的自卑、自闭、孤僻、忧郁、偏执、易怒等心理疾患。治好尿床，能让孩子更聪明，更容易与他人相处。

专家建议：国家一类新药美东遗尿停组合以果仁霜为主要成分，内服加外贴，安全可靠，解决了儿科遗尿治疗难的问题。

相关链接：

果仁霜到底是啥东西，竟能把尿床治好？据古中医医书记载：原生长于我国北部干旱寒冷地区的文冠树，其果仁在民间被用来治疗尿床有奇效，被誉为神奇的果子。现代药学研究发现文冠果仁非皂化部分含有的甾醇，有治疗遗尿症的药理作用。美东尿床中心研发的国家一类新药美东遗尿停就是以文冠果仁霜为主，益气健脾、补肾缩尿，增加膀胱容量，防止不自主排尿，主治小儿遗尿症。

康复热线：0379-63927082

