

长寿之星

# 在广场上开“个唱”让他捡回了一条命

□首席记者 曾宇凌/文 记者 王振华/图

有人把唱歌当事业,比如荧幕上的歌唱家;有人把唱歌当爱好,比如咱爸咱妈;有人把唱歌当活命的药,比如曾健。

曾健今年70岁,凡是听过他的故事的人,都说他的经历很励志。2年前,他气若游丝地躺在病床上,房颤、右肺积水、脑血管痉挛、血压飙升到220毫米汞柱;如今,他红光满面,每天在牡丹广场上歌唱,一口气唱3个小时,活成了别人心中的榜样……



曾健在广场上放声歌唱

病重

## 医生说他每分钟都有生命危险

年轻时,曾健是洛阳市歌舞团的成员,唱过歌,领过舞,演过话剧,是个不折不扣的文艺青年。

20世纪八九十年代,曾健下海了,成为那个年代的“弄潮儿”,他辗转于北京、海南、西安等地,生意越做越大,还在越南做了几年边贸生意。

生意场上的叱咤风云,带给曾健的,除了财富,还有突如其来的病痛。2015年初夏,曾健觉得身体不太对劲,“心脏乱跳,有时竟间隔两秒,觉得头晕、胸闷,站不起来,走不了路”。医生诊断他为冠心病,高血压危象、右肺有积水,已经出现呼吸衰竭的症状,“医生说每分钟都有生命危险”。

住院治疗一个多月后,曾健的病情仍未出现好转,医生建议他去外地大医院做心脏搭桥手术。曾健不愿意日复一日地躺在病床上,也不想做开膛破肚的大手术,他执意要出院。

线索征集:如果您身边有长寿之星,他们愿意和大家分享养生故事,请您拨打本栏目电话 13837976507 联系我们。



扫一扫,加入《健康周刊》养生大本营

转机

## 重拾歌唱,这种“全身运动”救了他的命

对曾健来说,命运的转机来源于一次拄着拐的溜达。

2015年6月,曾健拄着拐在广场上溜达,看见远处围着一圈人,还有阵阵合唱声。他循着歌声走去,心情莫名激动,“我情不自禁跟着喊了两嗓子,竟然觉得很舒服,有一种身体通透了的感觉”。

从那之后,曾健决定重拾歌唱。一开始,他一首歌没唱完,就累得气喘吁吁,慢慢地,能连唱两三首。两个月后,他已经能连着唱2

个小时了。随之而来的变化还有很多:曾健不用拄拐了,不用吸氧了,不用大把大把地吃药了。他的精神也一天比一天好了,说话有力,满面红光,步伐矫健。

曾健说:“这些变化都要归功于唱歌,因为唱歌是一种全身运动,要调气、运气、养气,锻炼了全身的肌肉,加快了血液循环,让心脏的跳动更有力,唱歌的时候,沉浸在优美的旋律里,能让人忘记所有烦恼,心情好了,免疫力自然就强了。”

榜样

## 为了活着而歌唱,他成了别人“生的希望”

2016年年初,曾健开始在牡丹广场上唱歌,自购了价值2万多元的音响设备和100多个小凳子。

每天下午2点到5点,曾健的“个人演唱会”准时开唱,他还会跟大家分享自己的故事和感悟,将歌声和快乐传递给在场的每一个人。

慢慢地,很多民间艺术家也加入了他的演唱会,有的来唱歌,有的来跳舞,还有的来演奏乐器,那热闹场面,经常吸引数百人围观。

这一年多来,曾健用他浑厚的男低音圈了不少粉,上至90岁

的老人,下至30岁的精英白领,还有人专程坐飞机从外地来听他唱歌。大家对曾健有很多赞誉之词,比如“精神榜样”“群众文化的先行者”。曾健说,他其实没有那么高尚,他唱歌是为了活命,如果停止歌唱,他可能又要病倒了。

尽管曾健这般轻描淡写,但在他的铁杆歌迷看来,每天听他唱歌已经成为一种生活习惯,甚至是精神寄托。一对每天来听歌的残疾夫妇说:“曾老师,每天听你唱歌是我们最快乐的事儿,如果你不来唱歌,我们可怎么办啊!”

点穴祛病

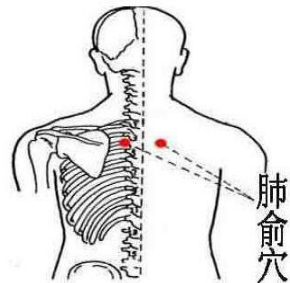
## 预防喉咙痛 按按这两穴

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

春季是上呼吸道疾病的高发季节,特别容易出现咳嗽、咽喉肿痛、哮喘、支气管炎等疾病,尤其是小孩、老年人和体质较弱的人。一旦患上呼吸道疾病,除了药物治疗,还可以按摩两个穴位,即天突穴和肺俞穴,能起到预防和治疗的作用。



**天突穴:**天突穴也叫玉户,是人体的任脉经穴位,位于人体喉咙附近。经常按摩天突穴有宣肺平喘的作用。同时,对缓解喉咙疼痛、呕吐等症状也有不错的效果。此穴位不分成人和小孩都可以使用,尤其是在孩子咳嗽不止的时候,多按揉此穴,有很好的止咳效果。



**肺俞穴:**肺俞穴为足太阳经的穴位,其对应的是肺,是肺气转输、输注之处,是治疗肺部疾病的重要穴位,如肺炎、支气管炎、哮喘等疾病。经常按揉肺俞穴有补益肺气、止咳平喘的功效。

### 中医教你取穴

天突穴位于颈部,患者取坐姿,用大拇指顺着喉结往下摸,摸到胸骨的凹陷处,便是天突穴。

找肺俞穴的位置,需要别人帮助。患者躺在床上,另一个人先在其脖子后面找到大椎穴,大椎穴位于颈椎上,从大椎穴往下,第三胸椎棘突左右各旁开1.5寸处,就是肺俞穴,分别用左大拇指和右大拇指进行按摩。

### 按摩方法

天突穴和肺俞穴都采用按揉,每次约5分钟,每天可以进行3至5次。另外,春季多风,空气较为干燥,人之所以容易患上呼吸道疾病,是因为阳气不够振奋。同时,脾胃比较虚弱的人,也容易患上呼吸道疾病。如何预防?春捂秋冻是较好的预防措施。另外,还要适当运动,散步、慢跑都可以。



扫码看取穴视频

营养厨房

## 春季防上火 您吃对了吗

□记者 王振华 通讯员 王小燕

受访专家:尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

“呀,嘴上起疱,又上火了。”春天空气干燥,体表水分蒸发,容易被细菌侵袭,因此很多人容易上火,咽喉肿痛、口舌生疮等症状其实就是炎症。

在家多喝水、外出戴口罩是预防咽喉肿痛、口舌生疮的好方法。在饮食上,尤娅利建议大家多吃蔬菜、水果。蔬菜类选择白色、绿色蔬菜,比如白菜、芹菜、莴笋、山药等,这些蔬菜营

养丰富,没有刺激性,吃后不容易上火。如果能吃苦味蔬菜,可选择油菜、生菜、苦瓜、苦苣、蒲公英等,帮助败火。水果类选择苹果、梨、火龙果等味道清淡的水果,少选择味道浓重、多酸、香甜的水果,这类水果刺激性强、糖分含量高,容易促进细菌生长,加重炎症。

尤娅利还为大家推荐了一款降火食谱:

早餐:牛奶、粥、蒸包子、煮鸡蛋、

凉拌红萝卜丝

午餐:米饭、番茄炒茄瓜、青椒肉丝、青瓜紫菜汤

晚餐:小米绿豆粥、腌蒲公英、芹菜香干、蒸山药

白天可以饮野菊花茶、苦丁茶、绿茶、蒲公英茶、胖大海茶等帮助降火。

点评:该食谱兼顾动物蛋白与植物蛋白,高碳水化合物食物较少,烹饪方式以蒸煮为主,食材性平或者性凉,有助于降火、对抗炎症。