

2017年6月15日 星期四 编辑/宋爱华 校对/李瑾 组版/许仰

# 45岁时,他突患重病,连筷子都拿不动; 95岁时,他鹤发童颜,连老中医都问他要养生秘诀—— “90后”老祁的“健康密码”

□首席记者 曾宇凌/文 记者 王振华/图

长寿之星

再过几天就是父亲节了,今天的长寿之星也是一位父亲,他有6个儿女,却不愿跟着孩子们去城里享福,宁愿跟老伴在乡下过着粗茶淡饭的日子。

这位父亲叫祁耀堂,今年95岁,他的故事很传奇:事业如日中天时突患重病,为了自救,他误打误撞地走进了养生的大门,活成了别人眼中的“不老神话”。

他想用自己的故事来告诉年轻人,养生不是一朝一夕的事,而是日常生活中的点点滴滴,不要做自己身体的“暴君”。

## 45岁 突患重病, 是养生气功救了他一命

老祁是洛宁人,性格温和,为人耿直,虽然只有小学文化,但他凭着自己的勤奋努力和对党的赤胆忠心,先后任村干部、乡干部、县干部。

这份看似风光无限的成功,却让老祁付出了惨痛的健康代价,用他自己的话说就是,“快把自己的命都搭上了”。

45岁那年,老祁突然出现胃胀、胸闷、头晕、失眠、浑身无力等症状,病得最重时,连筷子都拿不动。到医院一查,老祁被诊断结果吓得倒吸一口凉气:心脑血管粥样硬化,还有肝硬化和萎缩性胃炎。

虽多方求医,但老祁的病一直没有起色。命运的转机,出现在老祁到西安看病的日子里,他看到不少人在练养生气功。抱着试试看的心态,老祁先后参加了3期养生气功学习班,之后又订了4本养生保健方面的杂志。他博采众家长,结合自己的身体状况,慢慢地总结出了两套养生功法:沐浴按摩保健功、防病健身自然功。

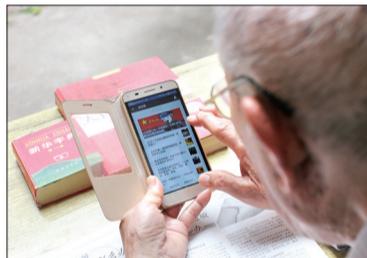
这两套养生功法,老祁已经坚持练了快50年,当年那些病症再也没有出现过,身体越来越好,连感冒都很少有。

### 线索征集:

如果您身边有长寿之星,他们愿意和大家分享长寿故事,请您拨打本栏目电话13837976507联系我们。



◀▲ 老祁在锻炼



老祁在用手机看新闻

## 75岁 为老伴建楼顶花园, 恩爱相守二十载

75岁那年,老祁遇到了现在的老伴,两人在粗茶淡饭的平凡日子里,已相依相守二十载。

老祁不是一个浪漫的人,但他做了一件相当罗曼蒂克的事。原来,老伴嫁过来之后,老祁怕她无聊,就劝其找个爱好。老伴说想养花,老祁一口答应,当即为她她在楼顶亲手搭了种花用的架子。

老伴种花很用心,从山上挖土,用雨水浇花,还自己配了营养液。慢慢地,这个楼顶花园里的花越来越多,最多时有近千盆。

每年百花盛开时,是老祁和老伴最开心的日子,她在花园里浇水除草,他在一旁练功打坐。

老祁说,他和老伴也不是刻意形影不离,只是习惯了在她身旁,心会更静。前几年,老伴摔了一跤,腿脚落下了毛病,老祁就买了一辆电动三轮车,每天早上骑车带她去买菜。

俗话说“少年夫妻老来伴”,在这老两口心里,对彼此的依赖,就是最大的心安。

## 92岁 学会玩微信, 背双肩包跟儿女一起“游天下”

儿女们想接老两口去城里住,但被二老拒绝了。老祁说,在城里住个十天八天可以,时间长了,自己的生物钟会被打乱。想见孙子、孙女时怎么办?老祁想到了手机视频的方法,他买了一部智能手机,慢慢摸索学习,几天下来,他不仅学会了用微信视频,而且还迷上了用手机看新闻。

老祁像个孩子一样,对新鲜事物总是充满好奇,所以他喜欢旅行,每年都要抽出一段时间去不同的城市。92岁那年,老祁还跟着二女儿去海南、桂林、长沙等地玩了一大圈,每天步行万余步,但老祁从来没有喊过累,还自己背着双肩包。

## 95岁 鹤发童颜, 不做自己身体的“暴君”

虽然已经95岁高龄,但老祁腰杆笔直,红光满面,眼角和嘴角几乎没有皱纹。

去年夏天,孩子们带老祁去医院做体检,一位60多岁的老中医给他把脉后,说他“中气十足”“阴阳平衡”。在得知老祁年过九旬时,这位老中医竟当即把门一关,拉着老祁的手向其讨教养生秘诀。

老祁说,养生没有捷径,生活规律、饮食合理,就是最好的养生秘诀,“不做自己身体的‘暴君’”。

平时,老祁的生活很有规律:每天4点半醒来,在床上练按摩保健功;6点准时出门散步;7点半开始吃早饭,一个鸡蛋+一瓶牛奶+一个馍+一碗稀饭+一碟炒菜,饭后半小时百步走;9点至10点是读书看报时间,多学习能让脑子不糊涂;午饭和晚饭只吃八成饱,以粗粮和素食为主;晚饭后看《新闻联播》,8点准时上床,练功1小时后入睡。

采访的最后,老祁用一首打油诗总结了自己的养生心得,分享给读者:淡泊名利无所求,清心寡欲静心头;与时俱进跟发展,随遇而安顺其自然;知足胜似长寿药,乐观豁达养天年。

## 点穴祛病

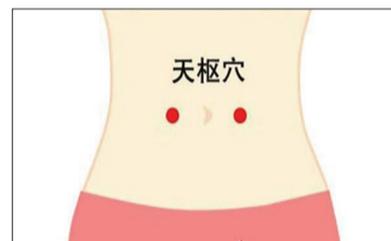
### 艾灸+穴位按摩 打响保“胃”战

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

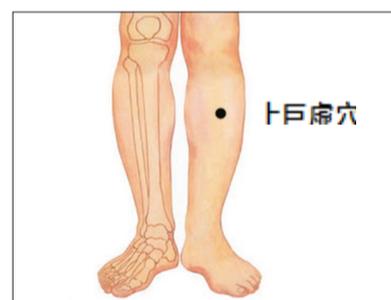
夏季天气炎热,许多人喜欢喝冷饮、吃刚从冰箱里拿出来的食物,这样很容易让肠胃炎找上门,导致出现腹泻、胃痉挛、发烧、呕吐等症状。市第一中医院中医特色治疗科主任、主治医师孙娟娟说,除了服用药物,艾灸和按摩穴位也可以缓解不适症状,且对肠胃有保健作用。

### 穴位

**天枢穴:**天枢穴是临床上常用的穴位,它属于足阳明胃经,主治胃肠疾病,如腹痛、腹胀、便秘、腹泻等,经常按摩可理气消滞、调节肠胃,减轻肠胃功能失调引起的不适症状。此外,天枢穴还有通络止痛的作用,临床上也常用来治疗妇科疾病,如痛经、停经、经期延长等。



**上巨虚穴:**上巨虚穴是大肠经的下合穴,它具有双向调节的作用,有理气止痛、通腹化滞的作用,如肠道不通畅引起的便秘、痢疾、腹泻等疾病。



### 中医教你取穴

天枢穴位于肚脐两旁,肚脐旁开1.5寸。患者取站姿,以肚脐为中心,左右各放两个手指的位置,两个手指约为1.5寸,这就是天枢穴。

上巨虚穴位于小腿,首先找到膝盖的下缘有一凹陷处,这是犊鼻穴。在犊鼻穴下放两个手掌的位置,便是上巨虚穴。

**按摩方法:**如果是吃冷饮过度导致肠胃受凉引起的急性肠胃炎,可以艾灸穴位,每天一次至两次,每次20分钟。如果不是由于受凉引起的肠胃炎,可以选择按摩穴位,每天一次至两次,每次15分钟。

(本文配图均为资料图片)



扫码看取穴视频