

我的养生经

父亲的养生“三诀”

父亲年近七十，却仍然精神矍铄、嗓音洪亮、行走如风，靠的就是自己摸索出的养生“三诀”，践行数年，效果很好。

父亲的养生第一诀就是“不偷懒”。父亲一直是个闲不住的人，在岗时，经常是忙完了工作忙家务，退休后不少老人喜欢静养，可父亲不偷懒，总是主动找事做。明明订报可以送到家门口，可他不管刮风下雨，坚持到外面买报，这样强制自己动起来。逛逛公园，找一帮老人议议报上的时政大事，顺便把菜买回来。他觉得在身体许可的情况下不爱动是老人健康的大忌。不过，到了午休的时间，父亲就是有天大的事也要放下，准时午休；每晚10点准时睡觉，而且一躺下就能睡

着，睡眠质量极高。父亲称这为“劳逸结合、动静相宜”。

几十年的相濡以沫，父亲和母亲在生活中达成了很多默契点，但唯有一条决不让步：那就是即使以前经济不宽裕，但父亲从不吃剩饭剩菜，就连暖瓶里也从不装隔夜水，就算是用来洗脸也要把它“消灭”掉，父亲的这养生第二诀就是“不吃剩”，母亲为此还和父亲发生过不少争执。父亲说，从营养学的角度来说，过夜的剩菜中有毒物质如“亚硝酸盐”的含量会成倍增加，而且经过反复加热，里面的营养也被大量破坏，储存的过程中还会接触到各种病菌，这都对健康无益。从那以后，家中基本每餐的饭量和菜量恰好，实在吃不完就倒掉，吃

多少做多少不仅对健康有益，还节省开支。于是，母亲渐渐地也接受了这个“理”。

父亲的这养生最后一诀就是“不养宠”。现在有很多老年人为了消除精神上的孤独，喜欢养宠物。而父亲则不同，他认为那些喜欢与宠物“亲密接触”，甚至抱着猫、狗睡觉的做法极不可取，不仅不卫生，还极易感染疾病。虽然不养宠物，但父亲喜欢种花，观赏它们姹紫嫣红、满目绿色的景象，其实更能带来精神上的愉悦。

总之，老人想长寿，关键要豁达，性情上要开朗，懂得取舍，把那些可能危及健康的外界因素排除出去。父亲的养生观听上去有些怪，但也有一定的道理。

刘凌



人老“七忌”

1、忌不服老 人的生老病死是自然规律，老年人身体机能减退，就要服老而顺其自然，不能硬撑着不服老，与中青年较劲。所以，老年人应以静养为主，使容易疲劳的身心尽快恢复正常，平静地度过晚年。

2、忌猛转头 转头虽可锻炼颈部肌肉，缓解颈椎病所致的肩背肌肉僵硬、麻木，但老年人转头过快，有可能使颈动脉受压扭曲导致急性脑缺血。所以做转头运动时，不宜过快、持续时间不宜过长、动作幅度不宜过大，而且最好有人陪伴。

3、忌赖床 老年人一般睡眠时间减少，于是有人认为老年人睡眠时间越长，身体越好，其实，这是不对的。睡眠时间的长短不能衡量和决定人体健康水平，只要醒后精神好就可以了。如睡得过多会使体内缺水，血液变得黏稠，更容易诱发心血管疾病。

4、忌蹲便 老年人血管调节反应差，长时间蹲便后如突然站立，容易造成体位性低血压发生晕厥，因此，老年人最好坐便。

5、忌无事 “安享晚年”并不是指什么事都不做，整天过着饭来张口、衣来伸手的生活。常用脑可延缓脑细胞的衰老，经常活动手脚，可保持其灵活性，能刺激身体各种器官保持更佳状态。

6、忌空腹跑 空腹跑步不仅增加心脏和肝脏负担，而且极易引发心律不齐，导致猝死。50岁以上的中老年人，利用体内游离脂肪的能力比年轻人差，因此发生意外的可能性更大。

7、忌久看电视 老年人在看情节波动大、惊险的片子时，交感神经兴奋性会增强，肾上腺素分泌增加，从而导致血压上升引发意外；同时，长时间保持某一种姿势看电视，对老年人的身体也危害极大。

宋丽华

“捂汗”治感冒

埃及人每天见面，不是问“您好”，而是问“您出汗多吗”？这是怎么回事呢？原来埃及及医生认为，正常人多排汗不仅是人体健康的标志，而且能治病疗疾。

这是因为正常排汗是人体的一种排毒过程，不仅可以调节体温、体液，排泄体内的废物，使皮肤表面保持酸性，防止某些细菌对人体的侵袭，而且可以使人体血液流动畅通，增强人体免疫力，对一般的风寒、虚实感冒均有一定的治疗作用。“捂汗”前服些滋阴药汤可治阴虚感冒，服些补气药汤治气虚感冒，服些养血药汤治血虚感冒，服些助阳药汤治阳虚感冒。需要强调的是，对于发热的病人，不能用“捂汗”的方法来退烧。

中医认为，汗和血是同源异流之物。《内经》明确地说：“汗为心液”。所以，在我国和古埃及的许多地方，至今仍很盛行“捂汗”的治病方法。

“捂汗”的方法有很多，可以多喝些生姜红糖水，或服用麻黄汤（麻黄9克，桂枝6克，杏仁10克，炙甘草5克）后，病人躺在调至高温的电热毯上，身上严密地用厚棉被遮盖住，让身体出汗；在农村，也可将室内炉火烧旺，火坑烧热，病人躺在热炕上或坐在炉旁，身上用厚棉被遮盖住，让身体出汗。

临床发现，“捂汗”疗法不仅可治疗各种感冒，还对水肿、疮疡、斑疹初期均有很好的治疗效果。 杨相国

□ 谚语中学养生

头对风 暖烘烘
脚对风 请郎中

这句话的意思是说，头部应保持相对低温，而足部应注意保温，否则容易生病。《备急千金要方》中说：“人头边勿安火炉，日久引火气头重目赤……冬日冻脑……”《脉法》中也说到“圣人寒头暖足，治病者取有余而益不足也。”寒头暖足——既是古代中医学的治病准则，也是现代养生保健的重要方法。

我们经常会有这样的体会：当感觉头脑不清醒时，洗把冷水脸就会立马变得清醒，不仅如此，长期坚持冷水洗面，还可以消散胸中烦闷，提高机体免疫力，防治感冒。这是为什么呢？

中医认为，头为诸阳之会，适当寒冷可以刺激头部血管及神经，有助于保持大脑清醒，在一定程度上可起到保健作用。而脚是阴气之会，离心脏最远，

热量到达较慢，因此最易受到寒邪侵袭，如果再“脚对风”，就真的该“请郎中”了。因此，足部的保暖尤为重要。

其实，脚并不是最怕风的部位，孩子的胸、背部也是需要特别注意的，即使天气很热时，也要给孩子穿上个小背心，以防胸、背部受凉。另外，新生儿的脐部也是需要重点保护的一个部位。

但是现代医学证实，对于“头对风，暖烘烘”这句话并不是绝对的。因为头面部分布着丰富的血管、神经，直接吹风容易使面部血管收缩痉挛，有可能会引起头疼、面瘫，尤其是秋冬季和过于疲劳的时候，更容易发生。因此，保持头部凉爽要适度，比如在寒冷的冬天仍需戴帽，注意保暖，切不可走向极端。

佚名



人们常说“站着说话不腰疼”，真是这样

站着说话也腰疼

吗？有很多人从事的工作都是需要长时间站立的，比如主持人、教师、保安、商场售货员等等，但时间一长，这些人都会出现一些腰酸背痛的现象。看样子，站着说话也会腰疼。

骨科专家认为，日常生活中常见的腰椎病基本上都是由腰肌劳损而引起的慢性疼痛，大多由于生活中长时间弯腰工作，或不良的习惯性姿势引起。患者多感觉腰骶部一侧或两侧酸疼不已，时轻时重，劳累后加剧，休息后有所减轻。长时间久站会使脊柱负重，引起腰肌劳损，严重时会引起腰间盘突出，“站着说话不腰疼”的说法明显是

不成立的。引起腰疼的原因包括内部原因和

外部原因。内部原因主要是由于自身的病变，如骨结核、骨肿瘤、妇科病等病变引起，而外部原因则是由于站立姿势不正确导致脊椎受力不均引起脊柱变形，腰部供血不畅所致。

针对久站腰疼的状况，医生建议，患者首先应该到医院做相关检查，了解是否有器质性病变。在工作中，站立时间不要超过2个小时，如需长时间站立者，最好可在间隙做一些简单的运动，平日多锻炼腰背肌肉，游泳是个不错的选择，此外，睡觉尽量选用硬板床，这样能支撑起腰部，对缓解腰痛有很大帮助，也可到正规医疗机构采用针灸、理疗等方法缓解腰肌劳损。

周一海

速效治疗气管炎、哮喘新特药

选绿色国药——还您顺畅呼吸

中华中医药研究院是国家指定担任疑难病症研究与攻关的权威性机构。中医药专家强强联手，终于在治愈气管炎、哮喘、呼吸病上取得了突破性的进展，最新研制成功纯绿色国药——“喘速康胶囊”，荣获2009年呼吸病国际贡献金奖，此药汇集最佳中药组方，采用高科技提取，浓缩精制而成，是普通药效的数倍。经英、美、日等多个国家医疗机构数万例患者临床验证：对急性、老年性、过敏性、遗传性气管炎、支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病、矽肺、尘肺、痰多咳嗽、胸

闷气短、呼吸困难、久治不愈的患者有独特疗效。此药有疗程短、见效快、无激素、标本兼治、愈后不复发等特点，患者无论病情轻重，时间长短，服用“喘速康胶囊”当天见效，患者服用3—5个疗程即可根除治愈，每疗程(30)天53元。

敬告患者：服药3天无效可退药退款，买二个疗程送一个疗程(两个疗程起邮)，多买多送，直达康复，免费邮寄。

国药治疗糖尿病新突破

买一送一优惠

“糖舒宁”胶囊，是由中国中医糖尿病研究院和玉龙药业，采用百余种名贵中药，科学配方，浓缩精制而成。经国内外数万例患者临床验证，服用“糖舒宁”可直达胰岛组织，修复胰岛功能，激活胰岛细胞再生，使其正常分泌胰岛素，达到平稳降血糖、尿糖、停药不反弹的目的。增强人体免疫功能，护脾保肾，活血排毒。对糖尿病引起的肾病、冠心病、高血压、高血脂、手脚麻木、肢凉、浮肿、口干多饮多食、视网膜病变、便秘盗汗及末梢神经炎有显著疗效，及对性功能减退、阳痿、早泄有特殊疗效。解决了患者对注射胰

岛素的依赖性和西药对心、肝、肾功能引起的毒副作用。无须控制饮食，无论病史长短，病情轻重，服用7天血糖、尿糖平稳下降至正常值。各种并发症明显好转，患者服用3—5个疗程即可治愈，每疗程90元，买一个疗程送一个疗程，买三送四，多买多送，服用十天无效退款。 广告长期有效
单位：北京中华中医药研究院 京药广审(文)第20100602号
汇款及通讯地址：北京南区100068—21信箱对外部
联系人：张旺(专家) 邮编：100068
康复热线：010-86500665 手机：013426222196