

■夕阳正红

百岁老人爱读书

早就听说在“中国长寿之乡”——麻阳苗族自治县文昌阁乡有一位年过百岁的长寿老人田二妹，老人不但耳聪目明，而且酷爱读书看报。1月14日，迎着冬日的暖阳，笔者慕名来到这个座落在西昆山脚下的文昌阁乡。但见漫山的柑橘树青翠欲滴，掩映着一间间白墙青瓦的农家小院，溪水清幽，炊烟袅袅，田间阡陌纵横，鸡犬之声相闻，好一幅“世外桃源”般的美景。

沿着青石板台阶来到田二妹老人家，老人正坐在自家门口的晒谷坪里，专心致志地看一本童话书。看到有陌生人前来，老人连忙放下手中的书，吩咐儿子给我们搬凳子、倒茶。我们问老人在看什么书，老人说：“《格林童话》，以前看的都是老一辈人看的书，现在经常看孩子们的童话书，也很好看咧！”

随后，老人还一口气背了一大段《三字经》和《增广贤文》，田二妹老人不仅记忆力很好，而且还非常健谈。

老人虽然左眼失明，但脸色红润，身体还很健康。邻近的老人告诉笔者，田二妹是个闲不住的人，年轻时思想特别积极，什么活动都热情参与，还喜欢扭秧歌。前几年她还经常为儿女们侍弄菜园子、扫地、洗衣服、帮助带管重孙子。

从老人笑意融融的脸上，笔者顿悟了长寿的“秘诀”——良好的生态环境，乐观的生活态度。

雷国荣



■养生堂

老人跌倒莫急于搀扶

老年人由于各种脏器不同程度的衰退，或患有多种慢性疾病，反应迟钝，视力下降，骨质疏松，步态蹒跚，一不小心就容易跌倒。

发现老人跌倒，旁人不要急于搀扶，否则很可能帮倒忙。正确的处理方法是：

△判断有无骨折 老人跌倒后不要急忙扶起，否则，不但会加重损伤和骨骼错位，而且还会损伤骨折周围软组织神经。应进行认真检查，明确骨折部位，让病人保持安静，冬季，应注意保暖，按骨折处理原则进行，止血、止痛、包扎固定；对疑为脊柱骨折的病人，应按脊柱骨折病人搬运方法，严禁一个抱头，另一个抬脚的错误动作，经初步处理后，再送院治疗。

△判断疾病的性质 高血压、中风是引起老年人跌倒的常见原因之一，因此，要判断是短暂性脑缺血发作，还是脑中风。正确的处理方法是若病人已倒地，将其缓缓放置仰卧位，同时小心地把头偏向一侧，以防呕吐物进入气管引起窒息。在现场急救的同时，于120急救中心联系，尽快送院抢救。

△判断是否为猝死 如发现病人跌倒后已昏迷，首先要判断是否猝死。应立即让患者平卧在硬木板上，严禁搬动。若是心源性猝死，应立即进行心肺复苏、叩击心前区、胸外心脏按压和口对口人工呼吸等，并及时与急救中心联系，争取时间抢救病人。博恩

■健康休闲

春天愉快又健身



春天放风筝，对人的健康是非常有益处的。传统中医认为，放风筝者沐浴和煦的阳光和春风，有“疏泄内热，增强体质之益。”现代保健医学的研究也表明，在明媚的春光里踏青放风筝，可以舒展筋骨，让身体随着放飞的风筝而不停地移动，从而活动四肢百骸；同时，由于尽情呼吸着新鲜空气，吐故纳新，能促进人体的新陈代谢，改善血液循环状态，从而获得消除冬日气血积郁、祛病健身之功效；此外，放风筝时，双眼面对蓝天，飞行的风筝千姿百态，可以消除眼肌疲劳，调节和改善视力，预防近视和弱视。

近年来，国内外有些医院和疗养院采用“风筝疗法”治疗精神抑郁、神经衰弱、小儿智力不全等症，也收到了神奇的疗效。放风筝也是一项健脑运动，需要全身心地投入。仅仅处理好放风筝和风向风速的关系，就得让放飞者动一番脑筋；放风筝能使人情绪开朗、心境愉悦。郭庆伟

■人到中年

高血压病人夜间保健六注意

高血压病人，特别是中老年高血压或有严重并发症的病人，夜间发生心、脑血管意外的可能性较大，并常因抢救不及时而出现猝死。因此高血压病人应特别重视夜间保健。

一是睡前应避免精神兴奋、情绪激动和环境吵闹，不要饮食过饱，娱乐、交谈或看书太久，不要吸烟、饮酒、喝茶或咖啡，以免影响睡眠。晚饭后适当散步，临睡前洗热水澡或用热水泡脚，有助于入睡。

二是坚持早睡早起的良好习惯。高血压病人夜间起床应缓慢，最好先在床上坐1~2分钟

后，再慢慢起立，避免因体位性低血压的发生而摔倒、摔伤。

三是不宜当风而卧，也不宜门窗紧闭。当风而卧容易受凉感冒，冷风刺激也可使血管收缩，血压升高。门窗紧闭使室内无新鲜空气，会影响睡眠深度。

四是高血压病人，特别是有严重合并症的病人不宜独睡一室，以免在出现意外时无人发现而延误抢救时机。如病人出现鼾声异常、呼吸急促、自诉不适或呻吟时，应立即电告急救中心或送往附近医院急诊。

五是如发现病人出现脑中

风先兆表现，如半身麻木、偏瘫、头痛剧烈、呕吐，甚至昏迷等现象，切忌随意自行活动，应平躺侧卧，防止呕吐，特别应防止将呕吐物误吸入气管，同时立即与医院联系急救。

六是发现病人出现持续、频繁的心绞痛，伴冷汗淋漓、烦躁等急性心肌梗死表现者，切忌随意搬动，可给病人硝酸甘油或冠心苏合丸舌下含服，并立即与医院联系急救。如发现心跳骤停，应立即口对口呼吸、心脏拳击和胸外按摩，同时配合医生进行现场抢救。

湘雅医院 刘艳芳



闲来常练“盘腿功”

在我国北方，不少人习惯盘腿而坐，此外，某些运动也是以盘腿为基本姿势的，如瑜伽中的静坐冥想，就需要盘腿进行。所以说，这种坐姿对身体是有一定好处的。

盘腿坐姿不像双下肢自然下垂的坐姿，它能拉近下肢和心脏的距离，不存在久坐引起下肢水肿的问题。而且，经常练习盘腿还能改善腿部、踝部、髌部的柔韧性，使两腿、两髌变得柔软，有利于预防和治疗关节痛。如果久练盘腿，还可以

放慢下半身的血液循环，这也就等于增加了上半身，特别是胸腔和脑部的血液循环。同时，这个姿势还能使呼吸系统不受阻，对顺畅呼吸很有帮助。但盘腿久了也会引起血流不畅，导致双腿麻木，甚至引起腓总神经麻痹。因此，在腿麻木时要赶紧停下来，活动一下。

在刚开始练习时，要重点控制好盘腿的时间，一般以接近半小时为宜，以后再循序渐进。同时，盘腿的姿势也很重要，刚开始练时要将双下肢盘压下面，以后再练习诸如瑜伽的单盘、双盘、散盘等姿势。胡安仁

人到老年要挺胸

人到老年，由于生理的原因，或多或少的会出现弯腰驼背的现象。此时，要想避免弯腰加重，就要时刻不忘挺胸，挺胸除了推迟和避免腰部萎缩之外，还有如下诸多好处：

增加肺活量 挺胸可以使肺活量增加20%左右。肺活量增加了，身体的各部位获得的氧气也便增加了，这样人就不容易疲劳。养成抬头挺胸、直腰的良好姿势还可减少腰背酸痛感和脊柱的弯曲。

避免成“驼背” 人体中的脊柱长约70厘米。由24块椎骨连接构成人体的支柱和中轴，由四个生理性弯曲形成了人体美丽的曲线，避免椎骨与椎骨“狭路相逢”。如果长期弯腰驼背，其椎骨向前边的椎间盘组织就要萎缩消失，成了真正的驼背老人。

保持敏思维捷 坚持挺胸还能增强大脑的记忆力。人的大脑所需的氧是全身的40%，其血液的需要量是其他器官的30倍，供给大脑的血液越多，其思维记忆能力就发挥得越好。反之，人则反应迟钝，记忆力减退。久而久之造成大脑萎缩甚至使人患上老年痴呆症，而挺起胸膛可使丰富的血液顺利输送到脑部，保证大脑所需的乙酰胆碱、卵磷脂等营养物质的供应，保持敏捷的思维、良好的记忆。周云

牙痛齿摇找根源

松动牙是口腔门诊常见的病症。据统计,35岁以上人群中,有三分之二的不同程度患有松动,不少朋友不堪其苦,将松动牙拔掉,其实绝大多数松动牙可以治疗,拔掉了非常可惜。

牙齿为什么松动?牙齿坚固主要是依靠牙槽骨固定牙根,当牙槽骨发生骨质流失或发炎时,牙槽骨就会萎缩,并引起牙床降低,无法固定牙根,最终导致牙齿松动脱落。

中医常将牙周炎、牙龈炎等反复发作的原因分为外因和内因;外因源于外邪入侵,牙周免疫防线失效,病菌滋生,牙周微循环淤滞,导致肿痛出血;而内因则是肾虚髓亏,血热耗精,骨(齿)失充养,导致牙齿松动,咀嚼无力。

市面上有一种治疗牙周病的中成

药,叫补肾固齿丸,是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产,惟一一个载入《中国药典》的固齿良方,是国家中药保护品种并入选国家医保目录。补肾固齿丸通过“补肾固齿,活血解毒”的机理,既补肾又固齿,首次实现“齿骨双修”的全新理论,通过活血解毒之法治疗牙龈炎、牙周炎,治其标;以补肾填精益髓之法用于骨髓,诱导骨髓干细胞充实到牙床处,修复牙周膜并重建牙床。巩固免疫防线,消除病菌感染,建立新的牙床组织,固其本,从而达到标本兼治的目的。专业治疗牙龈出血、牙周酸软、松动移位、咀嚼无力等牙周病,使牙齿坚固。

便民免费电话 800-878-6588 手机拨打 0731-4499729

脱发可补发

即发集团引进日韩全新增发技术。选用100%的优质真人发,可为全脱斑秃,脂溢性脱发,白发,疤痕,头发稀少等各种脱发患者进行增发,脱多少补多少。补发后可吹洗烫焗油及各种剧烈运动。即发补发在湖南以成功为上万名脱发者解除烦恼,质价合理,终身护修!

应顾客要求:即发补发全新升级,扩大规模,由原五楼搬至三楼 电话:0731-5604329 5361231 地址:长沙市人民中路228号恒福大厦3楼3168室(原五楼5168室)附二医院斜对面



▲补发前



▲补发后

祝读者健康快乐!