

■由心养生

养生四味“药”

心理保健看似高深，其实再简单不过，只要你拥有以下四剂良药，就能始终保持良好的心态。

善良 善良是心理保健的营养素。一个心地善良的人会以善良的心态对待别人，从来不会把人和事想得过于复杂，也就少去了许多无中生有的烦恼。一个心存善良的人会以仁慈的心态对待别人，乐善好施、扶贫济困，心中常有欣慰之感；一个心存善良的人

会以友好的心态对待别人，与人为善，以邻为友，心中常有愉悦之感；一个心存善良的人会以坦荡的心态对待别人，做事光明磊落，乐于敞开心扉，常有轻松之感。

宽容 宽容是心理保健的减压阀。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，面对这种情况常常会失去理智、意气用事导致事态恶化，于人于己都不利。

乐观 乐观是心理保健的不老丹。它可

以激发人的活力和潜力，解决矛盾，逾越困难。人生在世，不如意者十之八九，只有心态乐观者，面对困难时才能充分保持积极心态。

淡泊 淡泊，即恬淡寡欲，不追求名利，是心理保健的免疫剂。清末张之洞的养生名联说“无求便是安心法”。淡泊的心态使人始终处于平和的状态，一切有损健康的因素都将被击退。

王涛

主动咳嗽防老慢支复发

老年慢性支气管炎是老年人的常见病，秋天气候干燥，稍有疏忽，易反复发作。因此，在平时要加强自我保健。

注重饮食调养 老慢支病人在饮食上宜吃富有营养易于消化又有养阴润肺的清淡饭菜，不宜吃过冷、过烫、过咸、油腻和生硬的食物。

学会主动咳嗽 患者在病情稳定时，每天早晚时分，可选择空气清新的地方作深呼吸运动。随着深吸气时双臂慢慢向上抬起，然后在放下双臂呼气的同时突然咳嗽，咳出痰液。如此反复作10次，每次深呼吸之后作几次正常呼吸。

坚持呼吸锻炼 才开始练习时，患者仰卧、闭嘴，用鼻子较慢而深的吸气，并力争使腹部最大限度地鼓起，在呼气时嘴唇缩成吹口哨样，缓缓地将气呼出。吸气与呼气时间之比约为1:2，即吸气短于呼气。逐渐适应后可取坐位、前倾位或站立位，呼吸方法同上。开始每天2次，每次10~15分钟，以后可根据身体状况逐渐增加时间此外，老慢支病人天天引吭高歌，或采用吹气球锻炼法，可改善肺泡与支气管的弹性，防止发作。

李春红

岳母的健康故事

岳母年轻时就闹下了一身的病，退休后身体也很不好，岳父去世后，她的心理负担加重，身体更加不行了。妻弟看在眼里，就把自己从朋友那拿来的一套央视4套的《中华医药》光碟给岳母看。

光碟里有一个岳母非常喜欢的电影演员秦怡的养生之道故事，秦怡的健康观让岳母大受启发：那就是健康从放松心情开始。从那开始，岳母开始融入当地老人的活动圈子里去了，和社区里的其他老人经常到广场跳健身舞蹈，用她自己的话说在“练放松功”。每天早上八点到广场和其他老人集合，练到十点左右才回家。回家后，再用热水冲个澡，下午又和社区的老人们在一起聊天。一有宽余时间，就和她新交的老年朋友到几里之外的郊外散步，有时还带回家一点自己在郊外采摘的时令野菜，她说吃这些没有化肥污染的野菜对身体有一定的益处。

岳母现在精神抖擞，活力四射，咳嗽的老毛病也居然没有了，她说人总是会老的，病痛也会跟着来，既然是这样，何不看看开点尽情享受呢。

高视明

■夕阳正红



娱人也娱己

——木偶戏师傅龚日升小记

8月中旬，天气酷热。在湖南省邵东县非物质文化遗产保护中心负责人陪同下，笔者拜访了正在流泽镇三龙村一带演出的木偶戏剧团老前辈——82岁的龚日升老师傅。

龚老师傅是杨桥镇人，一米七的个，很瘦，但红光满面，精气神十足，特别是在台上舞起木偶来，那可真是眉飞色舞。就这样一个把木偶戏当成生命的老人，带动了一批又一批的邵东人加入到木偶戏剧团，娱乐大众，也娱乐自己，这也是他独特的养生方式。

邵东传承至今的木偶戏班有“清武班”和“清云班”，而“清武班”又是最为活跃的一支，而龚老师傅是“清武班”第五代传人，他现保存木偶头像50余尊，服装70多件，头盔50多顶，各类乐器30余件，戏用兵器道具60多件，线装刊印和手抄剧本50多册。

龚老师傅闲不住，一年四季，只要有人邀请，他就带领他的“清武班”们走街串

巷，从一个镇到另一个镇，从一个村子到另一个村子不停地演出。木偶戏技术要求很高，不仅需要手脚灵活，视力得好、思维也得跟着剧情跑，戏班成员们在演出过程中身体也得到了锻炼，龚老更是典型。他带领的这群民间艺人演过的“关公戏”、“观音戏”、“岳飞戏”、“杨家将”等成了他们的招牌戏。

龚老还爱笑，无论台上台下，对人都都是乐呵呵的，只要提起他的木偶戏他就能滔滔不绝讲半天。他常说，“笑一笑，百年乐”。今年初，当听说邵东木偶戏准备申报国家级“非遗”项目时，手上的绑还未松，他就又返队了。家人劝他时，他举起来说，你们早晓得老爷子的脾气，木偶戏就是我的命，我的命就是木偶戏。临走时，戏已进入高潮，只见龚老用未痊愈的手擎着木偶出场了，他那中气十足的唱腔赢得了观众阵阵喝彩声。

黄伍文/图

牙病不是小问题！

一些人对自己牙齿酸痛无力，松动摇晃并不重视，当作是小毛病，大不了一拔了之，现代医学这么发达，装上假牙，照样吃东西。其实等真的装上假牙，许多人会后悔不已。

因为在你失去真牙的同时，失去的还有健康、金钱、口福和远逝的青春岁月。

假牙与真牙相比，在感觉上和方便程度上相差很大，吃东西不香，说话咬音不准，口腔有异物感。另外，人掉牙后，脸部颌骨会变形，看上去要苍老5岁~10岁。其实，牙齿松动后只要及时治疗、方法得当，牙齿可以重新变得牢固。

现代研究表明：牙周病的反复发作不仅

会导致牙龈红肿、萎缩，牙床降低直致牙齿松动、脱落，而且还会诱发心脏病，动脉硬化、细菌性肺炎、脑中风等重大疾病。

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，是惟一一个载入《中国药典》的固齿良方，还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。不仅可以补肾，而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙齿酸痛、松动移位、咀嚼无力等牙周病，是国家中药保护品种。

便民免费电话 400-887-0799

手机拨打 0731-84499729

■养生堂

护嗓小窍门

打哈欠 长时间用嗓子或是高声说话时，喉肌会处于高度紧张状态，打哈欠可以帮助喉肌放松。打哈欠时最好配合伸懒腰和深呼吸，帮助呼吸量达到最大程度。一般打3至5个哈欠加伸懒腰就有很好的放松效果。

揉喉咙 用食指和拇指按在喉结两侧的肌肉上，轻轻地、两个指头各自旋转式地按揉3分钟左右，可以起到缓解喉肌和咽部肌肉过度紧张的作用。

敷毛巾 咽喉部感觉不太舒服时，用温热的毛巾在喉结上敷3~5分钟，帮助喉部肌肉的血液进行快速循环，从而起到加速喉肌恢复精力的目的。

咽唾液 咽唾液可以让喉肌一张一缩地运动，就像做按摩，帮助它们尽快恢复原来的“体力”。

胡安仁

保健操防“空调腿”

人的双腿长期处于低温中，暴露在外的双膝易受寒凉刺激，引起“空调腿”。下面一套简易膝关节保健操，能有效预防“空调腿”的产生。

1、取坐位。右腿像“跷二郎腿”一样搭在左腿上，一只手握住右脚跟下面，另一只手压住脚的前端，慢慢向下压，直到最大限度，稍停片刻；然后把脚趾向上扳，直到最大限度。重复3—5次。然后换左腿进行以上动作3—5次。

2、双膝并拢，跪坐在床上。双手撑地，身体逐渐向前倾，脚趾在下面踮起来，直到觉得脚趾和足弓尽可能充分伸展，停留10—30秒，还原。重复3—5次。

3、仰卧位，两脚分开。双脚用力向上弯曲，同时伸展脚后面的肌腱，保持10秒钟还原；然后进行双脚趾向内弯曲，再向外弯曲的动作；最后，让脚板及脚踝沿逆时针和顺时针方向各转1圈。以上动作重复做3—5次。

4、仰卧位，四肢伸展。将双脚向上举起，同时做轻微的抖动，尽可能坚持一会儿。每天做1—2次，每次进行2—3遍。

王文斗

清肠健胃壮体魄

清肠健胃，保持良好的肠胃功能，是延缓衰老、继续维持健壮体魄的有效措施。笔者结合多年实践，有如下体会：

晨起揉腹

揉腹能促进血脉流通，使胃肠道黏膜产生足量的“前列腺素”，能有效地预防肠胃疾病的发生。

揉腹的方法 晨起，排空大小便，仰卧，全身放松，右手掌心朝下，以肚脐为中心，左手叠放在右手背上，顺时针揉腹10圈；换手，反时针揉腹10圈。如此反复，揉200至300圈。

每天做一次腹肌运动

具体做法 站式，两脚齐肩宽分开，两手叉腰、挺胸、收腹、抬头、两眼平视，脚、肩、头取静式（不动），在悦耳音乐的大环境里，随着音乐的起伏，受胸部、臀部的驱使，腹肌在心、神、气的引领下，在胸部与臀部之间，从前面下去，从后面上来，有节奏地做循环运动。

曾忠恕