

夕
阳
正
红

高寿赖有“四味珍”



辽南民间收藏协会原会长于仲老先生今年八十有八，精气神很好，谈及秘诀，于老赋诗曰：“天地有功造精神，高寿赖有四味珍”。所谓“四味珍”，是于老平日最喜欢吃的四样蔬菜：土豆、萝卜、黄豆、白菜。

土豆 他之所以将土豆视为“上品”，是因为土豆“安全、营养”。土豆和萝卜是地下根茎，绝少有施用农药的，因此它们可以算得上是真正的“绿色食品”。于老平时将土豆开发成“土豆汤”、“番茄土豆鸡肉粥”、“火腿土豆泥”等菜肴，吃起来既富营养又别有风味。特别是他和家人共同“研发”的一道“葱烩土豆泥”，更是软中带香、绵甜适口，滑润温婉，赏心悦目，被全家举为招待贵宾的“拿手菜”。

萝卜 萝卜民间称之为“小人参”，有“萝卜上市、医生没事”之说。正因为如此，于老才对萝卜情有独钟，每餐必食。于老以萝卜为原料，开发出了一系列的“益寿萝卜膳”：“萝卜煲羊腩汤”，可以补中益气、健脾消积食；“萝卜煲鲍鱼”，可以滋阴清热、宽中止渴；“萝卜饼”，可治眩晕头痛、呕吐、食后腹胀；“蜜蒸萝卜”，可以润肺、止咳、化痰；“萝卜烧墨斗鱼”，可降低血脂、利于减肥。

黄豆 黄豆含蛋白质高达40%，其生理价值几乎接近肉类，有“植物肉”的美誉。黄豆中还含有较多的矿物质、微量元素、维生素等。于老平时常吃的黄豆菜肴包括：早晚两餐喝豆浆，中餐吃些黄豆芽、炖豆腐、熘豆腐皮等。于老还以黄豆为主料，开发出了“豆

面饽饽”、“豆面糊糊”、“豆腐海带汤”、“黄豆煲排骨”等鲜美主副食。尤其是“黄豆煲排骨”，香气扑鼻、美味可口、营养丰富，是老、弱、病人的调理和滋补的最佳食品。

白菜 白菜味道鲜美，营养丰富，素有“菜中之王”美称。于老介绍，白菜用于炖、炒、熘、拌以及做馅、配菜都可以，与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少致癌物质的产生，故俗语有云：“肉中就数猪肉美，菜里唯有白菜鲜。”白菜还有一定的药用价值，《本草纲目拾遗》中记载：“白菜汁，甘温无毒，利肠胃，除胸烦，解酒渴，利大小便，和中止咳”。现代医学发现，多吃白菜还能预防乳腺癌。于老正是看中了白菜的这些“功能”，他还经常吃“豆腐炖白菜”和“白菜汁煲粥”。

钱国宏

养生堂

人到老年，随着生理上的衰老，生活自理能力和思维能力的下降，很容易产生不良心态，这对老年人的身体健康尤为有害。因此，人到老年，应该注意控制自己，老人少怀以下六颗“心”。

疑心：这种心态大多产生在一些长期与他人缺乏沟通和来往的老人身上，他们对别人的关怀和帮助，常常会怀疑其是对自己不怀好意；对自己身体上某些不适之处，过分敏感，疑神疑鬼，产生种种疑心病心理。

挂心：此种心态表现在对自己的儿孙辈过分地牵肠挂肚，尽管他们都已经长大成人，但老年人对他们像过去那样，事事处处关心和挂念。

孤心：离、退休后，由于无所事事，久而久之，便易产生孤独、空虚和被遗弃的心理。尤其是一些身边无子女或居住在独门独户单元房里的老年人，孤独的心态会愈来愈明显。

忧心：一些到了风烛残年的老年人，由于长期重病缠身，认为自己将走到生命的尽头，在的日子已经是屈指可数了，难免会对生命产生一种留恋之感，由此，就容易产生忧虑悲观的心理。

郁心：离、退休后，经济收入相应减少，社会地位和交往也发生了变化，尤其是离、退休以前担任一定职位的老年人，此时感受到的反差更大，就容易回顾当年，多愁善感，导致忧郁心态的产生和发展。

躁心：老年人由于自身社会角色的改变，加之社会地位越来越差，不如在工作岗位时受到别人的尊重，如果再有一些不顺心、不如意之事接踵而来，就易产生急躁心理，遇事急躁，易动肝火。

老人少怀『六颗心』

韩振奎



老年人压腿“五要”

很多老人锻炼时喜欢压腿，随便找个栏杆，把腿往上一搭，聊着天就可以锻炼了，但老年人肌肉弹性差，关节已经发生退行性改变，如果压腿的角度没有把握好，很容易造成腿部关节受伤。

特别是对于初练者，压腿的高度别太高，腿抬起后别超过髋关节，两腿之间的角度以45度为宜。这个高度显得矮，却是最安全的，因为这个角度使髋关节保持在自然的生理状态，对老人而言也较容易达到，不容易摔倒和对关节造成损伤。压过一段时间，关节活动开了，再选择稍高一些的高度才比较稳妥。

虽然长期坚持压腿可以增强关节和韧带的柔韧性，提高身体的灵活性和协调性，但是老人压腿还是有一定危险的。因此，还要注意以下几点：一要稳，单腿站立时必须站稳，最好能有个扶手，避免摇晃失重跌倒；二要轻，压腿用力不能过猛，以免对腰腿肌肉、骨骼造成损伤；三要缓，压腿的动作宜缓慢；四要短，一般每次3~5分钟即可；五要放松，压腿之后不要马上就结束锻炼，还要做一些踢腿练习来放松调整。

黄光民

由心养生

“公岁”之说乃周恩来总理首创，那是在1965年，周总理为一位美国著名女作家贺寿祝酒词中说道：今天为我们的老朋友安娜·路易斯·斯特朗女士庆贺40公岁诞辰，接着周总理解释道：在中国，“公”字是指跟在它后面那个量词的两倍，因此40公岁就等于80岁。宴会厅顿时活跃起来，斯特朗女士也为自己年仅40而顿感年轻，甚至还禁不住流出了喜悦的泪水。

“公岁”几何？

“公岁”，是一种幽默诙谐的表达，更是一种积极乐观的心态。楚辞专家文怀沙先生96岁时还去医院激光美容中心做医学美容，声称自己还未过半百，倘若有谁称他为老人，他还会生气。或许正是这种乐观向上的心态让他历时10年，至48“公岁”时还主编完成了100卷近6000万字的大型系列丛书《隋唐文明》。

以“公岁”心态去面对生活，所有的老年人都会感到自己顿时年轻了起来，花甲变成而立，古稀转为青壮，耄耋回归不惑。怀着这样的心情，然后再回到生活中，同样的买菜、散步，依旧喧闹、拥塞，但脚步却变得轻快而富有弹性，面孔也开始有了笑意，或许自己还会不由自主地哼出一首熟悉的老歌……这时，你便会觉得生活原来是这般的有滋有味。

徐学平

羊角疯患者康复新希望

★ 服用一疗程：发作次数明显减少，头痛、头昏、耳鸣、心悸、脑闷等不适症状明显缓解。

★ 3-5个疗程即可康复，10天无效退款，癫痫病患者从此无需终身服药。

随着治疗癫痫病的海洋生物药“通脉镇痫丸”的问世，我国海洋药物的研究揭开了新的篇章，并已列入卫生部科技成果推广项目，给无数治疗无望的癫痫病患者点燃了新生的希望。由中草药到中成药、西药，再到海洋生物药，每一次更新换代，都给人类带来一次健康的革命。

大脑的结构非常特殊，无论是脑细胞需要的养分还是药物的有效成分要想进入大脑，都要通过血脑屏障。患者大脑的血脑屏障都被厚厚的一层脂膜质、过氧化脂等废物堵塞了，药物的有效成分不能进入大脑，传统药物不但解决不了血脑屏障的通透性问题，更无法从根本上修复损伤的脑细胞，这是癫痫病久治不愈的根本原因。

“通脉镇痫丸”是由中国国际癫痫病康复总院专家组通过对上万种海洋生物对比研究，从多种海洋生物的神经系统中提取出了超活性的小分子肽类物质—活脑、镇痫肽，并配伍13味天然中药材完美结合，可快速穿透血脑屏障，短时间内即可在病灶范围达到有效药物浓度，抑制发作的同时，更能修复和再生神经元细胞，改变以往治疗只能抑制不能养护的现状，从根本上阻断病根。

“通脉镇痫丸”起效快，控制发作期长，治愈率高，无依赖性，安全可靠。不论病程长短，服用10天就有明显效果，3-5个疗程可停药，且不易复发，临床治愈率高。

即日起药费优惠50%，买三赠一，可办理全国货到付款。

咨询热线：010-51660430

网址：http://www.2009dxb.com

总院地址：北京市延庆区东关街128号

牙齿松了，骨头空了！

牙齿是人最后长出的骨头，也是最先脱落的骨头，故有“齿为骨之余”之说。骨病也往往会表现在牙齿上，尤其是中老年人常见的骨质疏松症和牙齿的酸软无力、牙龈萎缩、牙齿松动、脱落往往会同时出现。

从医学的角度讲，骨骼是有生命的组织，在一生中不断进行着新陈代谢活动。牙槽骨是人体骨代谢最活跃的部分，不断进行着骨溶解和骨形成（重建）的过程。到了中年之后，骨溶解的速度大于骨形成的速度，骨钙含量慢慢流失。而表现最明显的往往是牙槽骨（牙周组织），就像自来水缺乏时，大楼顶层先停水一样。当出现骨质流失时，牙槽骨和牙周组织会首先表现出症状：牙龈酸痛、牙床降低、牙根晃动甚至脱落。

目前骨质疏松症治疗难度较大，单

纯补钙很难解决问题，中医认为：“肾主骨，髓充骨”。“肾精亏损，血热耗精，不能生髓养骨而致骨痿”。这些观点也与现代临床观察结果相吻合。

所以，牙齿酸软和松动（牙周病的具体体现）不单是一个局部的问题，也是骨头内部问题的一个表现，还关联到“肾”的根本问题。

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，是唯一一个载入《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 800-878-6588

手机拨打 0731-4499729