老人长寿三法宝

本报记者 阎洧涛 通讯员 杨会彬

在郑州市中原区绿都城社区，记者见到了91岁的师秀英，她神清气爽，身板硬朗，面色红润，花白的头发梳理得很得体。

心胸开阔

师秀英老家在中牟县三官庙乡土墙村，她在农村生活了几十年，早些年生活条件差，冬天靠外出拾柴取暖做饭。“什么苦都经历过，现在吃穿不愁，要啥有啥，真是享福了！”师秀英笑着说，如今她年龄大了，在孩子家轮流着住，喜欢住哪儿就住哪儿。

师秀英有两个儿子、两个女儿。孩子们各自成家后，谁家孩子小，她就帮助带孩子；谁家有困难，她就想方设法去帮助解决。如今，儿孙满堂，人多事杂，麻烦也多，但老人遇事想得开，整天都是乐呵呵的。

“我们一家人十分和睦，我妈住到谁家，孩子们就常聚到谁家里。”大女儿张巧云说。平常，师秀英的穿戴，儿媳妇、女儿都争着给她买。

“这双鞋子就是我二儿媳妇给买的，我天天穿着。我现在是啥也不用愁了！”老人笑呵呵地说。

生活规律

师秀英生活上没有太多的要求，爱喝面疙瘩，不爱吃肉，不吃生冷的东西。“我妈的胃口特别好，每天早晨都是一个馒头，一点儿菜，一碗面疙瘩。”张巧云说。

师秀英饮食起居很有规律，吃饭也很注意粗细搭配，一般早上和晚上喜欢喝一些稀饭，中午喜欢搭配一些营养丰富的食物。老人极少外出吃饭，一天三顿饭基本上都是吃家里做的。“不外出吃饭，不但能吃上卫生、可口的饭菜，而且还能自己做主，想吃什么吃什么，这是老人常年累月养成的习惯。”女婿冯春山说。

师秀英很少有病，即使有个头疼脑热也很快就康复了。现在，老人耳不聋眼不花。

坚持锻炼

在采访中，记者看到师秀英老人一双小脚上穿着一双黑布面的小鞋，问她是否会影响走路，她说自己的脚小但不影响走路，说完还在客厅里走着让记者看。

看着师秀英走得那么快，记者暗自担心：老人家这么小的脚，走路可得小心些，别摔倒了。可师秀英老人走得很稳。走完几圈，老人踮着她的“三寸金莲”笑着说：“这里的地很平，走起来比家里的土路舒服多了。”

“别看我妈年纪大了，但是身体棒着呢！做饭、洗衣服样样能干，生活根本用不着别人帮忙。”张巧云说。

师秀英说：“我有空儿就喜欢活动活动，夏天在外面转转，天冷了就在家里伸伸胳膊、动动腿。”“我妈还天天玩悠悠球呢！”张巧云说完让老人在客厅里给记者表演了悠悠球。

赵忠祥与大自然

提起赵忠祥，人们首先想起的，一定是他那低沉、浑厚的声音。时至今日，观众们依然能从《人与自然》等节目中，听到68岁的赵老师那熟悉的声音。

业余时间里，赵忠祥喜欢读书、绘画。他认为，绘画是自己对人生与艺术的另一种表达。生活中，赵忠祥没有特殊的嗜好。

平日里，一有闲暇，赵忠祥就会去散步，疾缓由己，随心所欲。他认为，养生就是找到一种方式，让自己在有限的生命里过得更健康、更愉悦。“这些年，我觉得最适合自己的养生方式，莫过于与大自然亲密接触。闲来无事时，在树林里、在草丛中呼吸新鲜空气，看看波光粼粼的湖水和那些自由游弋的鱼儿，就是最好的放松。”赵忠祥说。

（摘自《健身科学》）

漫天飞舞的雪花，香味飘飘的火锅，邀三五好友，酣畅地吃着、淋漓地喝着，是何等的惬意！然而，很多人不知道，火锅乃是——

痛风患者的饮食之殇

河南省中医院风湿骨病科 杜旭召

今年冬天第一场雪来临的时候，在郑州从事市场营销的李先生多想再豪饮海吃啊！但火锅已然成了他的伤痛。半个月前他和几个好友吃火锅，还畅饮了不少啤酒，当天夜里突发脚痛，惊醒后发现关节处红、肿、热、痛。他到医院看急诊，被医生诊断为痛风，并被告知：其痛风是由吃火锅引起的。李先生不禁纳闷：吃火锅怎么会引起痛风呢？痛风患者生活、饮食应注意什么呢？

痛风是一组因嘌呤代谢混乱及高尿酸血症所致的疾病。痛风患病率随年龄渐增，多发于30~60岁的成年男性，男女比例约为20:1。该病起病急骤，多在夜里突发，初期为单关节炎症，以第一跖趾及母拇趾关节多见，受累关节红、肿、热、痛，活动受限，可伴有发热、寒噤、倦怠、厌食、头痛等症状，一般持续1~2周。

吃火锅时大量进食嘌呤含量高的动物内脏、骨髓、牛羊肉、海鲜、虾蟹，容易引起痛风发作。体内嘌呤代谢使尿酸升高，饮酒又易使体内乳酸聚积，抑制尿酸的排出，这就是围坐火锅前开怀畅饮的人易患痛风的首要因由。

由于痛风的发病在一定程度上是受饮食的影响，所以应该注意饮食的调摄，防止嘌呤类食物如动物内脏、鱼卵、沙丁鱼、豆类及发酵类食物的摄入。在日常食品中，花生、菠菜、花菜、栗子、芹菜等含嘌呤量较高，也不宜多食用；面粉、洋葱、梨、苹果、杏子、南瓜、黄瓜、番茄等，含嘌呤的量较低，能够食用。另外，应当戒酒，节制饮食，防止过胖。

患偏头痛，别乱吃！

郑州市第十人民医院神经内科主任 周艳丽

喜欢吃甜食的小王，生日那天喜得一盒巧克力，两天内她就吃了个精光，但没想到第三天她的偏头痛就发作了。

偏头痛易反复发作，平日预防尤为重要。除了运用药物控制外，患者还应尽量避免一些诱发因素。

偏头痛患者不适宜吃富含酪氨酸的食物如巧克力，其所含的氨基酸进入人体内会导致肾上腺素增高而引起头痛发作。另外，代糖食品，如阿斯巴甜会过度刺激或干扰神经末梢，增加肌肉紧张引发偏头痛。此外，花生、瓜子、松子等坚果，牛奶、咖啡、浓茶、红酒等饮品以及含亚硝酸盐的腌制食品都可能诱发偏头痛，应该慎吃这些食物。

老年便秘，莫妄泻！

郑州市城东路社区卫生服务中心 李社昌

张先生患病多年且行动不便，由于长期活动量小，平时三四天不排大便是常有的事。他常用番泻叶泡茶或用开塞露促进排便，可是越用越不见效。

为什么老年便秘难以攻下？这是因为老年人体弱，气血亏虚，气虚导致大便传送无力，血虚津枯不能滋润大肠，从而导致大便秘结。若一味用泻药则会伤及津液，反而适得其反。因此，老年便秘者须找专业医生对症治疗，切记不要乱用泻药。

患者应养成良好的生活习惯，多食含纤维丰富的蔬菜与水果，同时养成定时排便的习惯；如果效果不明显，可在医生指导下服用一些性质较为温和的促肠动力药物；如果情况依然严重，再考虑服用中药或强力西药。

药物+运动 降糖效果好

郑州市康复医院 高魏

这不，一大早老王又出去锻炼了，患有糖尿病的他算是尝到了用运动疗法控制血糖的甜头儿。控制血糖，除了靠常用的药物外，运动疗法也是简单经济的方法之一。

郑州市康复医院内科副主任医师买玉兰说，降糖药物与运动疗法相结合，是目前提倡的积极有效的糖尿病康复疗法，尤其对2型糖尿病效果较明显，对稳定期的1型糖尿病和妊娠期糖尿病也有一定作用。运动锻炼能增加肌肉组织对胰岛素的敏感性和胰岛素受体的数量，从而促进胰岛素与受体的结合。

买玉兰说，通常运动应选择在饭后1小时进行，此时体内血糖水平最高，不易出现低血糖。在运动之前，患者应做5~10分钟的准备活动，如步行、太极拳和各种保健操，冬季准备活动时间可相应延长。另外，每次运动结束后要做5~10分钟放松运动。如慢走、自我按摩或其他低强度活动，这样能更有利于老年患者的体能恢复。

买玉兰强调说，在运动时还应注意以下3个运动要素：运动强度应以周身发热、出汗，但不是大汗淋漓、气喘吁吁，能说话但不能唱歌为宜。年纪偏大的患者应逐步增加运动强度，运动心率达到最高心率的70%~80%，即可收到理想的效果，即最佳运动心率=170-年龄。运动时间一般持续在1小时左右，包括运动前准备和恢复整理运动。运动频度以每周3~5次最适宜，但运动间歇不应超过3~4天，反之运动锻炼的效果及蓄积作用将减少，难以产生疗效，因此运动锻炼要长期坚持，不应间断。

坚持锻炼 疾病不见了

郑州市 李有亮

原河南省人大常委会法工委副主任李万松今年78岁，退休前曾患有高血压、心肌缺血等疾病，然而经过十几年如一日的锻炼，困扰他多年的疾病一个一个都“消失”了。到医院体检，医生夸他身体真棒！

这十几年来，李万松每天坚持快步走和慢跑各一次，通常早上6点左右起床后，喝一碗蜂蜜和醋调配的温水，他便快步走4000步。下午4点左右，他开始慢跑半个小时。快步走和慢跑后，分别做深呼吸，每次10~20分钟。吸气尽量缓慢均匀、深长，然后屏住呼吸，停顿5~10秒钟，再将气呼出，呼气力争迅速有力。

除了锻炼，晚上10点睡觉前，他还会泡泡脚，做做八段锦。

三种方法 防治肩周炎

郑州市陇海马路社区卫生服务中心 姚传玲

理筋手法 如拍击法，患者手指伸直并拢，以指间关节和指腹击于患处，先拍肩三点：肩前、外、后部痛点，后拍肩三区：肩前区（上胸）、肩外区（肩臂外侧）、肩后区（肩胛骨外侧缘与肩后侧）。拍到皮肤略红为宜，每天治疗1次，连续3~5个循环。

拔火罐疗法 选择肌肉附着点或肱二头肌、短肌等处的常见痛点，先用三棱针点刺出血，再上火罐。

练功疗法 是肩周炎最主要和最有效的治疗手段。可采用单手爬墙、身后拉手等方法进行。

站着说话 真的不腰疼

郑州市建设路社区卫生服务中心 李幸会

俗话说：站着说话不腰痛。其实这还真有些道理。站立时腹肌紧绷，腹腔压力增大，缓解了身体对脊柱的压力。人们站立时，腹部的肌肉处于收缩状态，当腹肌绷紧时，会使腹腔容积缩小，内容物不变，压力就会增高。腹压增高后，头部、上肢、躯干的部分重量可以直接通过腹腔向下传递至骨盆、下肢。

对于上班族来说，腰疼主要是由于长期缺乏运动，局部稳定肌萎缩无力造成的。因此，每天快走半小时，腰疼会得到很好的缓解。

冬季更应勤梳头

本报记者 陈锦屏

随着冬季的到来，人体机能在发生变化，逐渐处于一种相对虚弱的状态，需要进行调理。冬季调理一方面要补益精血，另一方面要通经活络。梳头不失为一种简便、实惠的冬季养生方法。

梳头能疏通经络、流畅气血

中医学说对梳头养生早有研究，早在隋朝，养生学就有“发宜常梳”的说法。人体中的十二经脉、奇经八脉等或直接汇集于头部，或间接作用于头部，因此人的头部又有“诸阳之首”之称。

经常久坐不动的都市白领很容易造成气血不畅、经络阻塞，久而久之，可能会引发疾病。据中医学说，经常刺激、按摩人体经脉、穴位，使气血通畅，则可以恢复健康。在梳头时，梳齿不断划过、按压头皮，就相当于用梳齿不断刺激这些穴位，从而可起到疏通经络、促进血液循环、调节神经功能、消除劳累等作用。

冬季梳头早中晚各一次

冬季空气干燥，容易上火，情绪烦躁，同时又容易犯困，所以冬季梳头最好早中晚各一次。早上起床梳10分钟，促进血液循环，提精神；中午休息梳5分钟，能够平复烦躁情绪；晚上再梳10分钟，可缓解疲劳促进睡眠。

用梳子梳头有讲究

梳头时，一是要全头梳，不论梳头中间还是两侧，都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。二是梳头时适当用力，以使头皮产生微热感为好。三是梳齿宜宽大，这样既能确保在梳头时对头皮有一定力度的按摩作用，又不至于拉伤头发。

冰糖炖雪梨 有效祛顽疾

郑州市大学路社区卫生服务中心 吴林鹏

原料：冰糖5~10块，雪梨2~5个（根据自己的口味自行调整），也可放一些银耳。

制作方法：添水适量，炖到雪梨变软，冰糖溶化即可，冷热皆可食用。若炖的汤多，可放在保温杯中供随时饮用。不过，最好是喝一次炖一次，且趁热喝效果最佳。

该汤具有滋阴润肺、养胃生津的功效，特别适用于慢性气管炎、百日咳、慢性咽炎等疾病患者，对干咳无痰、咽痛、口舌生疮、痤疮等疾病患者有明显的改善作用，健康人经常饮用可以起到清除肺热、预防感冒、提高免疫力及美容的保健功效。

老人巧暖胃 试试这三宝

郑州市中心医院 靳巍巍

寒冷的冬季，老人的体质不比年轻人，尤其是胃部更需要给予呵护。下面介绍3个法宝助老人暖胃。

第一法宝：食用温热驱寒的食物，如姜、蒜、羊肉、狗肉、胡椒、茴香、虾、韭菜、大枣等，都可以增强人体阳气，很适合老人冬天食用。

第二法宝：保护腰部，选择高腰的裤子，不仅可以给腰背部保暖，还能保护胃部。

第三法宝：用热水袋。每天饭后半小时将热水袋捂在胃部，有助消化；晚上睡觉时也可用热水袋暖暖胃。此外，洗澡时可将喷头对准胃部画圈式冲洗，每次冲五六秒，休息1分钟左右，如此重复五六次，也有暖胃作用。

冬季干燥 须给眼睛加倍的呵护

郑州市黄河东路社区卫生服务中心 彭书玲

天气干燥的冬季，眼睛容易出现干涩、瘙痒等不适症状。因此，应给眼睛加倍的呵护。

长时间工作时要注意休息眼睛，每隔一小时左右要停下来，眨眨眼睛、闭目养神或向远方眺望，也可适当选用有润滑、缓解眼肌疲劳作用的眼药水。老年人或长期从事脑力工作，属肝肾阴虚者可适当服用杞菊地黄丸或明目地黄丸。

同时，每天多饮水，少喝咖啡、茶和可乐。在有暖气的房间里，用加湿器来增加空气湿度，或在散热器附近放置一盆水来保持空气湿度。

另外，尽量避免接触烟雾或污染环境。在多风或干燥的天气，可以带防护眼镜。