

# 九旬“艺术男”练出杠杠的身体

光线好时,连米粒般大小的字都能看清;正常音量的说话,也听得真真切切。家住辽宁省朝阳市振兴路四段42号楼的马连生,今年95岁了,行动自如,耳不聋眼不花,而且满口大多是真牙。读书看报、锻炼身体是他每天的必修课,他时常还会弹弹古筝、拉拉二胡,兴致来了还会提笔画上几笔,活得真实恬淡、快乐怡然。

“80岁时在老年大学学的

古筝,90岁时自学的二胡,画画则是从年轻时就有的爱好,一直伴随着自己。”马连生思路清晰,说起话来有板有眼。在拉《紫竹调》弹奏《春江花月夜》时,马连生根本不用谱。他表示,很多曲谱都背下来了,现在隔三五地会来那么几曲。

马连生居室内的健身器材也非常多,好像一个小小的健身房。柜子上放着羽毛球、球拍和跳绳,柜子下面放着呼啦圈,在

门上放着哑铃,一侧墙壁上则挂着大风车和拉力器。马连生说,前两年还骑自行车,也转呼啦圈,每天还会跳广场舞,天气好会放风筝。现在天气好时,会找伙伴打羽毛球,每天下午到公园内疾步走一公里以上,“每天走完身体都会微微出汗,感觉热乎乎的”。

马连生爱好广泛,柜子上摆擦精致、典雅的乐谱本,全是他自己做的。他的画也都是自己裱

的,墙上挂的雄鹰风筝也是自己亲手做的。不知道的,还真会以是出自专业人士之手呢。

不仅如此,马连生看书也非常走心,并且总结出了心得,要想长寿,“必须要做到‘童心、猴行、蚁食、龟欲’四点。同时要滋养身心,滋养身体要饮食清淡,多吃五谷杂粮;滋养心灵要不断学习,不断丰富自己的精神世界”。

据《燕都晨报》

## 喝茶没喝对反伤肾

喝茶有助减少肾结石的发生,但错误的喝茶方式不但不能护肾,反而伤肾。茶含有氟,肾脏是氟的主要排泄器官,因此过量饮茶会损害肾脏。实验表明,滞留肾脏过量的氟能引起动物肾脏皮质与髓质肾小管损害。

另外,常喝浓茶可诱发肾结石。有人认为,酒后喝浓茶,有“醒酒”作用,这是一种误解。酒精进入肝脏后,通过酶的作用分解为水和二氧化碳,经肾脏排出体外。而茶碱有利尿作用,茶中含有的茶碱,它会使尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,危害肾脏健康。

据《武汉晚报》

## ● 千家药方

### 中药熏洗治脉管炎

当归、威灵仙各15克,独活、桑枝各30克,上药用布包好,加水大火煮开后,改用小火煎煮20分钟后去渣,药液趁热熏洗患处,每日1次,每剂药可用2天。此方适用于本病的早中期。

### 治愈发性口疮方

吴茱萸15-30克,研末后用醋调糊状,敷足涌泉穴,外敷纱布,胶布固定,每日换药1次,连用3-5日。

据《中医中药秘方网》

## ● 健康小知识

### 益生菌和抗生素应间隔服用

抗生素能杀灭细菌,益生菌则是对人体有益的菌,在服用益生菌的同时再服用抗生素,会使益生菌无法发挥效果。因此,若服用益生菌的同时还需要服用抗生素类药物,要注意两者的服用至少间隔两小时以上。

据《健康时报》

### 血液过黏稠危害大

血液黏稠度过高是很多疾病的诱因,如冠心病、急性心肌梗塞、高血压、闭塞性动脉粥样硬化、高脂血症、糖尿病、肺源性心脏病、视网膜中央静脉阻塞等。晨起头晕、午餐后犯困、蹲着干活就气喘、阵发性视物模糊等现象,都可能是血液过于黏稠的表现,一定要及时调理。

据《老年日报》

### 牙齿不洁成胃炎隐患

幽门螺旋杆菌是导致慢性胃病的元凶。不洁的口腔内和污染了的牙刷上,暗藏着大量的幽门螺旋杆菌,牙缝及牙刷根部所遗留的食物残渣,为这些病菌提供了良好的滋生条件。幽门螺旋杆菌随唾液和饮食进入胃内,是导致胃溃疡、胃炎复发的根本原因。

据《医药养生保健报》

### 老人补钙喝点酸奶

很多老人都有这样一个误区,认为牛奶是小孩子的玩意,上了年纪的人并不需要,家里买来的牛奶都是只给孩子喝,这就大错特错了。中国医科大学附属盛京医院曹晓玲介绍,对于老人来说,喝牛奶也应该成为每天必修的功课,其中,酸奶中的钙易于吸收,可以延缓骨骼衰老。此外,它还含有蛋白质、维A和核黄素,在强化奶中,还含维D。

建议老人每天饮食中有1/8应为牛奶和奶制品。最好能保证400毫升的牛奶、酸奶摄入量,底线则是250毫升。奶酪则是浓缩的奶精华,一般来说,10克奶酪可以折算成35毫升牛奶。

据《沈阳日报》

### 主动咳嗽能救命

很多人觉得咳嗽伤咽喉,总是忍着不咳。其实,有时主动咳嗽(即无病也咳嗽)不仅能保护呼吸道,还是一种简便有效的心脏自救术。

对于普通人来说,适时咳嗽是一种良性刺激。在呼吸道黏膜受到刺激时,咳嗽作为一种保护性的反射动作,可以及时清除气道分泌物,保障呼吸道通畅。在大气污染严重时,人吸入的大量粉尘、微粒及废气中的毒性物质会在肺部沉积下来,引起支气管、肺炎,甚至导致中毒、癌变。主动咳嗽能使呼吸道产生巨大气流,起到清扫、保护肺脏的作用。尤其是慢性支气管炎、支气管扩张、肺

脓肿等呼吸系统疾病的患者,咳嗽能够帮助排出痰液、保持呼吸道通畅。

主动咳嗽还是一种急救术,它能使一些突发心脏病患者得到缓解,甚至保住性命。患者突发心跳骤停时,可鼓励或刺激其咳嗽,促使心室收缩和心脏搏动,使心跳恢复。另外,心跳极缓并伴有低血压的患者,主动咳嗽可刺激交感神经兴奋,并增强心肌对氧气的摄取,有助于维持血压,并使心率增长。

需要提醒的是,患有慢阻肺、支气管哮喘、肋骨骨折等病症,以及身体虚弱的老年人不适合主动咳嗽。据《生命时报》

## 老人慎选候鸟式养生

北方天气开始变冷,数以百万计的老年人开始准备到海南、广东、广西、福建等热带和亚热带省份过冬。

黑龙江中医药大学教授王宇团队通过调查研究,认为这种养老方式并不适合北方地区,老人特别是年过七旬的体弱老人,建议老人南下前三思。

调查发现,一些患有高血压的北方老人,天气寒冷后到海南,血压便会恢复正常。这是因为海南气温高,出汗多,血管舒

张,血液压力减少,并非真的治病去根儿了。同时,海南饮食以低盐、清淡为主,且蔬菜水果丰富、质优价廉,再加上产品丰富,这些都易于软化血管、增强血管弹性,血脂随之下降,有利于轻度心脑血管疾病的恢复。另外,南方地区温暖潮湿,对慢性阻塞性肺疾病的发病能起到预防和减缓作用。

但是,躲避寒冷,追求温暖并不是北方老人的最佳生活方式。国际相关研究证实,生活在

寒带的人比生活在热带的人平均寿命长10岁以上。当人的体温降低3℃时,代谢率可降低一半。热带地区的高温使得人体新陈代谢加快,会加速老年人的衰老速度。

老年人长期生活到高纬度的北方,造就了耐寒不耐热、喜干恶湿的体质。海南冬季持续高温炎热,长时间处于这样的环境下,对于皮下脂肪相对较厚、散热功能较差的北方老人来说,并不一定适合。海南空气湿度达89%,降水多,不适宜患有风湿病的老年人长时间居住。

此外,单程路程长达四五千公里,上飞机时零下20℃,下飞机

时零下30℃,急剧的温度变化使很多老人每到海南初期都会出现不断出汗、心跳气短、乏力等严重不适,再加上旅途劳顿、饮食差异大、潮湿,使老人脾胃功能下降,食欲不振,水土不服。经过两三个月的过渡,老人们身体刚刚适应,又该“北返”了。

王宇认为,北方地区具有低湿养生的独特性,空气清新、水质优良、绿色食品丰富,还有天然冰雪运动、丰富多样的地域文化等,虽然冬季寒冷,但也具备寒地养生、养老的各类优质条件,北方人更适合“寒地养生”,不一定非要去南方避寒。

《中国中医药报》



**家有购物**  
JIA YOU HOME SHOPPING DM

**订购享优惠**  
不与其他优惠同时使用

满 399 使用  
DMJB201639909

满 699 使用  
DMJB201669939

满 999 使用  
DMJB201699972

更多优惠商品请咨询  
**购物热线 400-887-2255**

编号: 6155272 **¥298**

**燕之坊薏米红豆粉**

主品: 薏米红豆粉16袋/盒\*5  
赠品: 薏米红豆粉16袋/盒\*5  
配料: 薏仁米、红小豆、淮山、茯苓、红枣片、芡实、百合

编号: 6155979 **¥399**

**中粮新疆红花籽油健康养生组**

主品: 红花籽油400ml/瓶\*4瓶/箱\*2箱  
赠品: 红花籽油400ml/瓶\*4瓶/箱\*2箱

编号: 6156059 **¥199**

**多尊深海鱼罐头**

主品: 多尊香酥黄花鱼罐头100克/罐\*6  
五香带鱼罐头100克/罐\*6  
红烧金枪鱼罐头140克/罐\*6  
茄汁沙丁鱼罐头150克/罐\*6

告别坏湿气  
温和不留寒

薏米红豆

编号: 6157241 **¥278**

**多尊筋头巴脑牛肉罐头家庭装**

主品: 多尊筋头巴脑罐头 510g/罐\*6罐  
赠品: 多尊筋头巴脑罐头 510g/罐\*6罐

亚油酸含量 ≥ 78%  
滴滴纯净 品质保证

微信扫一扫  
每期型录抢先看

微信扫一扫  
更多信息尽在家有购物