



老太过把“明星瘾”



图为张老太和空乘人员合影。

在河南省鹿邑县生铁冢乡黄台村,有一个远近闻名的四世同堂大家庭,一家老小25口,至今没有分家,过着富裕殷实、和和睦睦的生活。而这个大家庭的“掌门人”,则是百岁老太张如意。

张老太生于1906年,今年已107岁高龄了,但身体还很硬朗,虽然耳朵有点背,但视力很好,至今保持着自己缝制衣服的习惯,别人做的她还相不中。

别看张老太年岁大了,但穿针引线的本领丝毫不减当年。当着笔者的面,张老太亮起了她的看家本事,连老花镜都不戴,左手拈针,右手捏线,试了两三次,就成功地“纫上了”。

据张老太的儿子介绍,老人喜欢大襟、手工盘扣的老式衣服,虽然这种衣服工序繁杂,但老人做一件也不过1周左右。老太扯着身上做工精细的大褂向笔者“显摆”,还让儿子拿出自己新做的一摞衣服,看着笔者又惊讶

又赞叹的表情,老太脸上笑开了花。

张老太不仅自己做衣服,其他日常生活中的事情,自己能做的也从不让别人帮忙。擀面条、蒸馒头,什么都亲自干,还时不时地张罗着晾晒自己喜欢吃红薯片、干豆角等。

前几年,张老太还干了一系列“露脸”的事——一年一次举家旅游,从省会郑州到首都北京,直到“飞”到了香港、澳门、台湾等。

从2009年开始,张老太的儿孙们就开始计划带老人出去“转转”,跟她一商量,老太高兴得乐呵呵,于是,计划正式实施。先是到郑州,进商场、逛大街、游邙山……留下一路的欢声笑语;继而又去北京,本来主要是打算让老太逛逛故宫、颐和园、王府井,但张老太执意要去爬长城,说是“不到长城非好汉”。儿孙们拗不过她,带她去长城,

考虑到安全因素,张老太是坐缆车上下的,到顶峰时,还惹来人们的围观,老外们纷纷与这位中国百岁老太合影,老人一时间成了明星。

2010年,看着张老太游兴未减,身体也很健硕,晚辈们又做出一个大胆的决定——带老人畅游港澳。很快,老太坐上了去往香港的飞机……

在飞机上,空姐和其他乘客们都是第一次见到百岁老人还能坐飞机去那么远的地方,纷纷和老太合影,老太又过了一把“明星瘾”。

舒迪 文/图

精气神里话养生

精“精”的来源一个是先天的,是从父母那里遗传下来,是整个生命活动中的“生命之根”,另一个是后天的,也就是人出生以后吃的食物,喝的水,叫水谷精微,这是一种营养物质。“先天之精”又叫“元精”,它是生命的本原性精华。所以,一个人要健康、长寿,关键就是要养精,既要保住先天的肾精,又要调养后天的水谷之精。

养精要进行经络按摩,经常按摩下丹田,下丹田的位置是肚脐下5厘米处。肚脐下10厘米寸处有个关元穴,在关元穴和肚脐连线的中点就是下丹田。我们可以两手交叠按揉,把手掌劳宫穴(握拳屈指时中指指尖处)对准下丹田,整个手掌覆盖肚脐和之间,顺时针按揉60次,逆时针按揉60次。每天早晚各按摩一次,每次按揉120次以后,下丹田会发热、温暖。经常按摩可温精、保精,不让肾精外泄。

气 中国人有一句话叫“人活一口气”。人就是有了这个“气”才活着的,人体的呼吸吐纳、水谷代谢、营养敷布、血液运行、津流濡润、抵御外邪等一切生命活动,都是通过气的作用来实现和维持的。饮食上宜吃具有补气作用的食物,如核桃、板栗、红枣等;可多做瑜伽、太极拳等运动以养气。

神 中医学认为:神是人的生命活动现象的总称,包含精神意识、知觉、运动等,由心所主宰,因此有“心神”之说。神与五脏有着密切的关系。《黄帝内经》中讲:肝藏血,血舍魂;心藏脉,脉舍神;肺藏气,气舍魄;肾藏精,精舍志;脾藏营,营舍意。神、魂、魄、意、志都是属于人的精神活动范畴,它们分别有赖于五脏所藏的物质基础,即血、气、脉、营、精,如果五脏功能正常,精气充足,那么人就会精力充沛。

因此,人要想有“精气神”,就要从五脏入手,调理好五脏。

王祖远

秋季户外运动“三防”

防受凉 秋日清晨气温低,记得带件长袖外套去户外活动,并根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

防拉伤 人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、粘滞性增加,伸展度下降,神经系统对肌肉的指挥能力下降等。运动前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。

防运动过度 秋天是锻炼的好季节,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损,运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。体弱者,登高时要避开气温较低的早晨和傍晚,登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。

湖南省儿童医院 陈菲菲

除皱常动嘴唇

虽然人的衰老是从内部器官开始,但在一张脸上的体现却是最明显,如皱纹、皮肤松弛、脸色灰暗等。如果每天坚持练练“嘴唇操”就可以有效减少面部皱纹,并保持滋润的面色。

开闭嘴唇法 将嘴巴最大限度地张开,发“啊”声或呵气,然后再闭合,有节奏地一张一合,每次连续100下,或持续2-3分钟。或者每天早晚1次,每次说30至40遍。对维护肤色红润有光泽、皮肤有弹性有很大的帮助。

擦搓嘴唇法 把嘴唇闭好,用一只手的2个手指在嘴唇外轻轻地擦或者搓,一直到擦搓的地方变红又感觉发热之后停止动作。这个方法能够有效维持嘴唇形态,还能使口腔或者牙龈的血液循环更好的改善。

闭唇鼓腮法 鼓起左腮,用力吹气,使气流通过左嘴角呼出。再鼓起右腮,用力吹气,使气流通过右嘴角呼出,反复多次;闭紧嘴唇,两腮用力鼓起,用食指按住嘴角,然后收回,反复多次。这些动作可防止腮部肌

肉萎缩塌陷。

除上述之外,还可以借助双手外力,比如闲时可以多用双手食指拇指同时提拉双侧嘴角,这样做可以预防嘴角下垂。

刘玉雯

新型“糖尿病治疗仪”免费送 不打针,不吃药,在家轻松治疗糖尿病

糖尿病一直被认为是久治不愈的疾病,得了糖尿病就意味着长期服药,并忍受并发症带来的痛苦,糖尿病发病原因是胰岛B细胞处于休眠、坏死的状态,造成胰岛素分泌相对和绝对不足,而传统降糖药物又无法激活休眠及新生胰岛B细胞;只能单向降低血糖,要想治愈糖尿病,解决传统药物不能穿透胰岛组织去激活胰岛B细胞是问题关键所在。

北京医学研究院糖尿病课题组,数十位专家,从激活胰岛B细胞,恢复胰岛功能着手,运用现代生物学,从生物电上找到突破口,成功研制出糖尿病治疗仪,经临床验证,已经成功治愈糖尿病20余万例,疗效显著。糖尿病治疗仪具有两大特点:一是科技含量高,通过模拟人体生物电穿过皮下组织,迅速激活坏死的胰岛细胞。二是成功结合我国传统中医学,运用电子脉冲,疏通全身经络,改善全身微循环,增强细胞通透性,促进胰岛营养供给,B细胞新生速度加快,促使

胰岛功能恢复正常。当前国际医学界一致公认,生物电已被视为激活胰岛B细胞最有效的方法,3-7天降血糖,停服降糖药,中国研发的糖尿病治疗仪,患者完全可以在家彻底治愈糖尿病,不打针,不吃药,也不用控制饮食,打一个全新的医学概念。

为帮助糖尿病患者早日摆脱糖魔的困扰,彻底走出口服降糖药的单一降糖误区,健康扶贫基金支出6300万元启动大型糖尿病爱心康复工程,免费发放价值6300元的糖尿病治疗仪10000台,只需来电挂号登记,确诊为糖尿病就可免费领取,每人仅限一台。

全国免费求赠热线:400-108-7799

(本次活动只赠送治疗仪器,不赠耗材。每位患者可获得权威专家免费指导及疗效跟踪。)

