

# 耄耋老人自创几十种保健法

## 倡导人们保健养生

□记者 黄珊



笔直的腰杆、大步走的步伐，充满了精气神……见到吴雁林老人第一面时，记者丝毫没有看出来，面前这位老人已经85岁高龄。“我年纪虽然已高，但身体却非常好，身体基本没有任何不适。”吴雁林老人介绍，之所以有这么好的身体，和他平时的保健养生习惯离不开。

### 一场大病，感叹健康可贵

吴雁林老人说，他并非从小身体就好。十几岁时，他特别爱吃辣，不管是辣味的食物或是辣椒，餐餐都离不开，一定要吃到满头大汗才肯罢休。

“晒干了的红辣椒都可以直接放到嘴巴来吃，正是因为太爱吃辣，也让我的身体受到了伤害。”吴雁林老人介绍，因为长期吃辣，导致他的十二指肠球部溃疡，溃疡后也没有引起重视，在之后一次体力运动过后，因用力过猛，引发了胃部出血。最终，还是通过手术才将胃部的毛病全部消除。

经历过病痛之后，吴雁林老人才意识到拥有一个好身体的重要性，便开始积极运动健身，学习兵器和拳术，强身健体。

### 一句玩笑，开始钻研保健

吴雁林四十多岁时，有一天在街上走，一位朋友对他说：你看你脸色这么不好，身体又虚弱，肯定活不过60岁。朋友的话意在让他多多注意身体，但是说话的方式却让他心里很不好受。于是，他便心里默默决定，要健康的活下去，让其他人看看。

之后，吴雁林就开始钻研中医书和气功。“气功和中医是相通的，很多养生的原理也是从这两者之中吸取。”吴雁林称，自从练

气功并将中医知识相结合以后，人变得精满、气足、神旺。人人见到他，都说他精神好。

“我现在的状况就是，视力能穿针，牙齿可以吃蚕豆。”这就是85岁的吴雁林老人自己描述的他的身体状态。

### 自创方法，倡导保健养生

不仅自己勤于锻炼，吴雁林老人还将自己的保健心得总结出来。他自创的保健法有几十种，囊括脏腑微调法、眼睛按摩法、内耳按摩法、慢性喉炎自调法、感冒自调法、鼻炎自调法等。

吴雁林老人称，他的保健法则就是不让身上有痛点。痛则不通，通则不痛，若是身体内有痛感或是其他不适感，都应该通过相关的方法解决，例如按摩。

吴雁林介绍，曾经有一次发现自己的左乳头下长了一个拇指大的瘤子，他便用自创的按、揉、捏、排、化等方法，将其消除了。

据了解，除了自创的几十种的保健法外，吴雁林老人目前还在编写老人保健法，针对老年人的常见病，提出简易且有效的解决办法。记者看到，已经有十几种方法编写成小册子，图配文字简单易懂。吴雁林老人说，如果有机会，打算把这些保健法出版，倡导更多的人注重保健养生。



### 健康私房话

## 经霜老丝瓜缓解慢性咽炎

健康达人:周先生

很多人深受慢性咽炎的折磨，每日刷牙时出现恶心、干呕症状，50岁的市民周先生就深受其苦。

据了解，周先生患慢性咽炎已经多年，去年，听说用老丝瓜可以治疗急慢性咽喉炎，便试着服用，没想到3个月就明显见效了。

周先生介绍，把一条老丝瓜洗净，切去一节约20克，把皮、瓢、籽一起切碎，装入碗里，加适量水，上锅蒸20分钟。取出来后，加一汤匙白糖调味，去除瓜皮、瓢、籽，取其汁，趁热慢慢咽下。

中医认为，丝瓜性寒、无毒，具有清热、化痰、凉血、解毒的功效，可用于治疗疔疮、痈肿。经常食用，具有利尿、清热等保健作用，尤其适合夏秋季节。

需要注意的是，这个偏方不太适合糖尿病患者使用。此外，由于老丝瓜是寒凉之物，所以体质虚寒、脾胃不好、腹泻的人都不宜多食。

(此方法仅供参考)(黄珊)

## 怕干、怕冷、怕病毒

# 秋冬季节皮肤“弱不禁风”

建议:适当进行全身皮肤护理

□记者 朱马仪

入秋以后，随着季节气温的变化，人的肌肤也在发生着变化。如果不了解自身皮肤的变化特点，加以适当的保护和护理，就很容易患皮肤病。

### 鱼鳞病秋冬加重

解放军第195皮肤医院皮肤科主任张禁介绍，因为温度的下降，人体毛细血管开始收缩，血液流动速度减慢，体内器官的运转和代谢都相继放慢了速度，藏在皮肤内的汗腺和皮脂腺等也变得懒惰，提供的水份和油脂明显减少。缺少了皮脂和水分的滋润，人体表最外层的表皮角质层就会干枯、老化加快，易出现脱皮现象。

民间所说的蛇皮(医学上称之为鱼鳞病)在冬季明显加重也是这个原因。特异性皮炎、湿疹和瘙痒症的病人本来皮肤就干燥或有问题，这些病也在冬季就会很容易发病或加重。

### 脂肪冻伤类疾病增多

寒冷天气，人体外周的血管收缩，血液流动速度减慢，血液淤积明显，给外周的皮肤提供的营养和血供明显减少，特别是四肢的末梢循环受到很大影响。年轻的女性和小孩在冬季更应注意这些问题。

有些女孩本来外周血液循环不太好，特别是对寒冷特别敏感或脂肪层不厚的人，秋冬季不注意保暖，很容易发生脂肪冻伤，引起脂膜发炎等，严重的会引起冻疮、冻伤、战壕足等。如果是对寒冷特别敏感的体质，很容易发生寒冷性多形性红斑、冷红斑、冷超敏性皮肤病、冷球蛋白血症等。

### 皮肤炎症疾病好发



一些人自以为年轻或身体素质好，在冬季穿得很少，经常把皮肤暴露在秋冬风的洗礼和寒冷的夹击下，这时身体的抵抗力就会下降，皮肤很容易不堪一击。

而病毒在冬季非常活跃，会借机潜伏在皮肤或进入体内，骚扰人体的免疫器官，当后者无力“救火”的时候，它就开始兴风作浪，引起麻疹、水痘、风疹、非典型麻疹综合征、呼吸道合胞病毒感染、传染性红斑、幼儿急疹、面部的单纯疱疹、带状疱疹，小孩的手足口病等。

### 全身皮肤都要护理

张禁主任建议在秋冬季要多喝水，也可选用一些含有透明质酸和植物精华等保湿配方的滋润型乳液或润肤霜，应该选择滋润成分高的润肤品，维他命E、芦荟等对皮肤保湿都有帮助作用，并能舒缓肌肤。

对于有鱼鳞病或皮肤干燥的人来说，每天或每几天泡泡澡，洗后涂些含油固水的霜，有时候一天要擦几次。有些人只顾面部和手的护肤处理，却忽视全身的皮肤干燥护理。对于有特异性皮炎等过敏性疾病的小孩来说，全身的皮肤护理更为重要。而没有这类疾病的小孩或成人，如不注意这点，不仅加重干燥的情况，而且，会使皮肤容易衰老和容易发生皮肤病。

### 保暖减少发病率

张禁还提醒大家秋冬季要注意保暖，少量饮酒和进补一些温和补品，多运动，促使血液循环，注意保湿和护肤。注重特殊病人皮肤护理，如像特异性皮炎和湿疹等患者皮肤的保湿护理，这样秋冬季引起皮肤病发病和加重的机会就大大减小。如果真的感染上了病毒性皮肤病，尽快上医院接受医生的治疗。

## 多吃这些食物远离便秘困扰

### 猕猴桃

猕猴桃中含有膳食纤维、维生素C、维生素A、维生素E、叶酸及胡萝卜素等营养物质，具有清热降火、润燥通便的作用。

### 柚子

柚子具有清肠通便的功效。便秘患者若食用一些皮厚多汁的柚子，大便往往可立即通畅。需要注意的是，柚子有滑肠的作用，可使人发生腹泻。因此，胃肠功能不良的人不宜多吃柚子。

### 葡萄

葡萄、葡萄汁与葡萄酒一样含有一种白藜芦醇，是能降低胆固醇的天然物质，还能抑制血小板聚集，所以葡萄是高脂血症患者最好的食品之一。

### 苹果

苹果因富含果胶、纤维素和维生素C，有非常好的降脂作用。如果每天吃两个苹果，坚持一个月，大多数人血液中的低密度脂蛋白胆固醇会降低，而对心血管有益的高密度脂蛋白胆固醇水平会升高。

### 柑橘

柑橘中含丰富的纤维素及多种营养素，能促进胃肠蠕动，可在一定程度上防治便秘。

### 草莓

草莓中含有丰富的果糖、蔗糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等物质，具有润燥生津、调理胃肠功能、降低血脂和防治便秘的功效。

### 香蕉

香蕉中含有丰富的膳食纤维和糖分，具有很好的润肠通便作用。

(黄珊)