

名人养生

西哈努克成功抗癌得高寿

诺罗敦·西哈努克(1922—2012)是中国人民的老朋友,在晚年,他曾长期居住在北京。西哈努克曾多次罹患癌症,令人惊讶的是,经过自己的调养和中国医生的悉心治疗,他患上癌症后又活了近20年,享寿90岁。法国媒体称,西哈努克是一个“被奇迹般治愈的人”。那么,西哈努克有哪些抗癌秘诀呢?

做个“模范病人”

1993年,西哈努克在北京医院被确诊患有B细胞淋巴瘤。在治疗癌症的过程中,西哈努克表现出了顽强的意志,对医生的治疗非常配合。在治疗2个周期后,他的癌组织就缩小了。治疗6个周期后,医生担心西哈努克无法承受化疗引起的不良反应,想让他提前结束治疗。但是,西哈



努克坚持要再治疗1个周期,以取得最佳的疗效。在完成7个周期的治疗后,医生发现他体内的癌组织消失,病情已经痊愈了。

注重体育锻炼

西哈努克很注重体育锻炼。他曾自创了一套造型独特的“西哈努克式太极拳”。这套拳法看似太极拳,却融进了西方芭蕾舞的某些动作。他练这种“太极拳”时,今天是一个路数,明天又是一

个路数,完全不成章法。这种率性而为的“拳法”是西哈努克特有的锻炼方式,却取得了舒活筋骨气血的效果。西哈努克还喜欢在饭前散步。在饮食方面,西哈努克对中国菜可谓情有独钟。他非常推崇中国的传统养生法,在用餐时总是细嚼慢咽,而且常常会听一些轻柔、优美的音乐来放松心情,以此来提高食欲,这样做,对他的癌症治疗也有很大帮助作用。

生活规律,心态平和

西哈努克的政治生涯历经风雨,这使得他对平淡的生活十分向往。到了晚年,他终于过上了相对平静的生活。在北京居住时,他每天早晨7点左右起床洗漱,先喝上一杯橘子汁,再拜佛打坐20分钟,然后开始吃早餐。

吃完早餐后,他会阅读一些有关柬埔寨国事的文件,或接见一些人员。到了下午,他要参加游泳、打羽毛球等运动。患上癌症后,西哈努克表现得非常坦然,没有让病情过多地破坏自己的生活。这很可能是他能数度战胜癌症的重要原因之一。西哈努克对中国有十分深厚的感情,对中国的医护人员非常亲近,每次见面都要热情地握手。他曾动情地说:“柬埔寨的臣民得知我得了癌症后,要安排我到欧美的国家去接受治疗,但我最终选择留在中国治疗,并取得很好的疗效。现在,与我同时患淋巴瘤的肯尼迪总统夫人都已经故去,而我却能健康地活着,这是中国送给柬埔寨最好的赠礼。”

孙海亮/文

温馨提醒

高血压是中老年人很常见的慢性病。测量血压的小型电子血压计操作简单、携带方便,越来越受大众欢迎。但需要注意的是,血压计如果选用不当,很可能造成监测数值不准,严重时延误病情。

市面上的血压计主要有水银式血压计、臂弯式电子血压计、腕式电子血压计三类。价格方面,水银式血压计最便

宜,腕式电子血压计次之,臂弯式电子血压计最贵。

在实际使用过程中,水银式准确率最高,臂弯式准确率次之,腕式准确率最低。但考虑到使用上的便利,市民常常会选腕式电子血压计。专家指出,有血液循环障碍的病人,如高血压、糖尿病、高血脂等疾病的患者不宜选择腕式电子血压计进行测量,而应选

你适合用哪种血压计



用水银式血压计或臂弯式电子血压计。因为这些疾病会加速患者动脉硬化,引起末梢循环障碍,导致在手腕处测得的

血压值,与上臂处测得的血压值差距较大。而且,为了规范便携式血压计的临床应用,保证测量数据的准确性,国家对医疗机构使用的血压计都有强制检定的规定,要求至少每半年校验1次。家用血压计使用的频率虽没有医院里的高,但市民也应当养成定期校验的习惯,避免误差过大而延误病情。

赵雅丽/文

保健支招

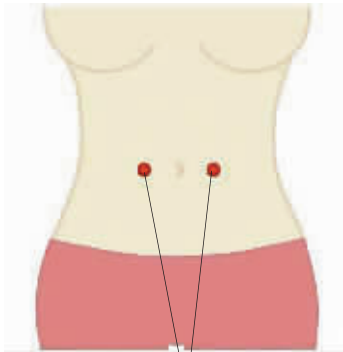
按摩天枢穴 辅治便秘

按揉天枢穴可改善肠腑功能,消除或缓解肠道功能失常而导致的各种症状,还能辅助治疗便秘。

具体方法是:用中指压两侧的天枢穴(位于肚脐旁2寸处,如图示),至有明显酸胀感时按着不动,坚持一分钟左右便有便意,然后屏气,增加腹内压,即可排便。也可用右手按反时针方向绕圆圈揉小腹,如属下结(结燥部位在肠的下部),只用数圈,最多数十圈,便可通便。

按揉天枢穴虽可缓解便秘症状,但对肥胖的人效果可能不太明显,且不宜饭后马上进行,可在饭后半小时再做。对于女性来说,按揉时最好避开经期。

郭旭光/文



天枢穴

乍暖还寒小心落枕

落枕即急性颈椎关节周围炎,在中医上则称为失枕症,就是起床后脖子僵硬,无法转动,遇咳嗽或转身都会出现疼痛。除了脊椎方面的问题,落枕最常见的原因是颈肩部的提肩胛骨肌肉痉挛和疼痛,一般来说,大多与气温较低时颈部受风着凉,导致肌肉过于紧绷;或夜间睡姿不当、枕头垫得不合适,使颈部肌肉受到牵拉有关。如有些人睡觉时有个习惯,把棉被盖到胸口,露出颈肩部,在这种“头冷身热”的状况下,一



早起床很容易因肩部肌肉僵硬而落枕。因此,要注意保持正确的睡姿,并加强睡眠时的保暖,同时要经常做颈肩部伸展运动。

落枕后,患者可用热毛巾等局部热敷,使痉挛的肌肉得以放松,在疼痛处贴上伤湿止痛膏也可减轻疼痛。但最能迅速奏效的方法是进行按摩。

按摩方法:落枕者坐好,按摩者先用一个指头,在其落枕一侧的颈部从上往下轻轻按压,直至肩背,找出最疼、最硬的地方(即肌肉痉挛处)作为重点按摩部位;然后用一手的拇指,从该侧颈的上方开始,直到肩背部为止,依次按揉,至重点按摩部位时用力按摩,使落枕者感觉按揉处明显酸胀,如此反复按摩2-3遍后,再用手握空心拳在按揉过的部位轻轻叩击,重复2-3遍;然后再按揉2-3遍,落枕者局部发硬的肌肉块可逐渐松弛,疼痛也可很快减轻。

刘国信/文

食疗宝典 红枣入粥改善头晕失眠

中医认为,枣能补中益气、养血生津。鲜枣维生素含量丰富,干枣的营养更易被吸收。在此,给大家介绍两种大枣的食疗做法。

麦枣糯米粥。准备小麦30克、大枣10枚、糯米100克,将上述原料洗净,共同放入锅中煮粥,待温度稍减,加入适量冰糖或蜂蜜调味,于每日晚餐食用。适用于更年期神经衰弱、失眠健忘、心神不安等病症。

枣仁合欢粥。准备酸枣仁、合欢

皮各30克,红枣10枚,粳米50克。先将酸枣仁、合欢皮洗净,水煎取汁,再将红枣、粳米放入药汁中,熬制成粥。适用于更年期忧郁易怒、心中烦热、辗转难眠等病症。

佚名/文



图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

韩江 黎小强作

中国网络电视台