



# “漂亮老妈”孙树侠的养生秘诀



健康顾问 养生贴士  
本版网络互动: 洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)



## 人物简介

孙树侠:联合国绿色工业组织专家委员会委员,中央国家机关健康大讲堂讲师团专家,卫生部健康教育指导首席专家,卫生部和国家文明办社区教育健康专家,中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长。她曾主持多项国家和部委的研究攻关项目,获8项发明专利,有20部专著。

**核心提示**  
苗条的身材、儒雅的气质,像年轻人一样玩电脑、发微信……你能相信这是一位72岁的老人吗?作为中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长,这位“漂亮老妈”孙树侠有哪些保养秘诀?对洛阳人的饮食习惯有哪些建议?16日上午,记者对来洛做健康养生讲座的孙树侠进行了专访。

## 1 每天必行“数字养生法”

72岁的老人,怎么保养得这么好?问其秘诀,孙树侠却说:“没有秘诀。”

“因为每个人存在个体差异,我从来不套用别人的养生方法,而是强调个性化健康管理,寻找适合自己的养生保健法,这就是‘数字养生法’。”孙树侠说。

孙树侠认为,人从65岁开始,就有一个“魔鬼时间”,那就是每天的6时至10时,在“魔鬼时间”段,老人最好在家老实地待着,别出去锻炼身体,因为很多老人都是在这个“魔鬼时间”出事的。65岁以后,她每天早上的运动场所从屋外转移到屋内。

孙树侠的具体做法是:每天6时醒来

后,先躺着两脚并拢,往上身的方向抬起200次;然后将左右脚底板相对,往上身的方向掰100次;再将双腿改成盘着的姿势,往上身方向掰100次;接着双腿并拢,往鼻子的方向尽量靠拢100次;然后一条腿伸直,另外一条腿搭在上面,往上身方向掰100次。换腿同之。

做完后,开始揉。先用手掌正中的劳宫穴拍足底的涌泉穴100下,然后从上往下敲两侧的胆经100下,接着先将左手盖在右手上,沿肚脐的周围顺时针揉100下,然后逆时针揉100下,紧接着再顺时针揉100下。揉完肚子后开始抓肚

子,先将手搭在肚子上,在肚脐到关元穴的区间,横向抓100下;然后把两手的小拇指搭在肚脐上,在肚脐到中腕穴的区间再横向抓100下;接着开始抓两边的腰,每边100下;最后再拍肚子100下。

孙树侠解释,揉肚子可以治疗便秘,早上起来一定要揉一揉肚子,特别是容易便秘的老年人。

“你来之前我刚做完这套动作。”孙树侠笑着说,除了爽肤水,自己很少用化妆品。多年来,她一直坚持上述“数字养生法”,即使去外地出差,也会坚持。她说:“只有把自己当回事,健康才会把你当回事。”

## 2 少吃一口,预防慢性病

孙树侠认为,吃饭的最高境界应该是品饭,什么都要吃,但每样都少吃。她认为,加工越复杂的东,营养素越少。酱类的少吃,盐少吃,煎炸的东西少吃。

孙树侠举例,现在全国有7500万人肥胖,200万人患脑梗、200万人患心梗,

每天平均吃2500千卡热量,可平均只消耗2200千卡,每天积累300千卡,因此很多慢性病都是“吃出来的”。

《黄帝内经》记载:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食欲有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽

终其天年,度百岁乃去。”孙树侠认为,现代科学证明饮食健康可延寿3年到5年。

“再好吃的饭也只吃八九分饱,健康是一口口吃出来的,长寿是一点点攒出来的,漂亮是一年养出来的。”孙树侠说,预防慢性病的秘诀就是“少吃一口”。

## 3 腾空脑袋,精神养生

提起现在很多年轻人忙工作、忙家庭,顾不上锻炼和养生,孙树侠建议,提前一天把第二天要做的事情按照轻重缓急安排好,抓大放小,大事做完后把任何事情都放下,随时把脑袋腾空,做到精神养生。

孙树侠说,现在不少“蜡烛两头烧”

的“过劳人群”都不大注意这“一口口、一点点、一年年”的积累,把自己当成随用随取可透支的银行,这是最可怕的。

对有些年轻人抱怨记忆力下降,思路清晰、侃侃而谈的孙树侠认为,30岁以前记忆力是上升的,30岁到50岁是平稳期,

50岁以后开始下降,60岁为年轻时的90%。对此,她说,增强记忆力有7种营养素不能缺,即脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、维生素A、维生素C、维生素E,具体食物为小米、黑米、蔬菜、水果、豆制品、瘦肉、鱼、蛋黄、花生、瓜子、核桃、芝麻等。

## 健康讲堂

### 病毒灵、板蓝根 无预防感冒功效

近日,陕西、吉林、湖北等多家幼儿园接连曝出给孩子喂食病毒灵的事件,声称预防感冒。专家介绍,病毒灵并不具备预防感冒的效果。

卫生部全国合理用药监测网专家孙忠实教授介绍,病毒灵即吗啉胍,最初研发时是一种抗病毒药物,但其抗病毒效果并不好,也不具备预防感冒的功效。

与该药的预防感冒功效相比,药物对儿童身体的影响引起了更大的关注,一些家长也表示孩子在服用该药后出现了肚子疼的症状。孙忠实表示,目前还没有证据表明服用病毒灵会引发严重的不良反应,因为这种药物在进入人体后吸收、排泄都比较快。

春季早晚温差大,也是感冒高发季,但春季感冒多为病毒感染引起。孙忠实表示,对于病毒的感染,目前并没有十分有效的预防药物及治疗药物,包括人们常听说的中医的一些方法,如板蓝根可以预防感冒等。孙忠实介绍,世界范围内并未出现病毒预防、治疗的特效药,也没有数据表明板蓝根可以预防感冒,人们没有必要将此作为预防感冒的方法。

对于针对病毒性感冒等疾病的疫苗,孙忠实认为,这类疫苗可能在短期内能够有效预防,但由于病毒的变异速度较快,也很难长期有效。(据《新京报》)

## 健康问诊

### 居家透析,可行

据媒体报道,浙江台州温岭80后尿毒症患者为节省费用,在自己家里建了一个无菌室,进行“自助式”腹膜透析。专家表示,在医生指导下开展居家腹膜透析,是医学上常用的方法,的确可以为患者减轻负担,并利于其回归社会生活。

据台州市中心医院肾内科主任余海峰介绍,透析和肾移植是尿毒症病人经药物治疗无效时的治疗方法。其中,透析包括血液透析和腹膜透析,前者必须到医院的血液净化中心做专业治疗,而腹膜透析可以在家治疗。

据测算,患者一般平均每天做4次腹膜透析,每次透析加药品费用近200元,居家腹膜透析可节省约40%的费用。

余海峰认为,多年临床应用证明,由于腹膜透析技术简单、易于掌握,可以在家中、工作学习场所等任何符合条件的地点进行,许多患者可以进行家务、短途旅行甚至参加工作。同时,居家腹膜透析治疗不仅方便患者,对于我国紧张的临床资源也是一种节约,更为患者减轻了经济负担。不过,患者需每月定期到医院进行门诊随访,每6个月到医院更换腹膜透析短管1次。(据新华社)

# “洛阳之春”泉舜购物中心·国际狂欢季第一季即将盛大开幕——时尚盛宴六大精彩亮点抢先看



4月27日至5月3日,由洛阳日报报业集团、泉舜集团(洛阳)置业有限公司联合主办,洛阳欣闻广告公司整合营销中心、洛阳牡丹印象会展有限公司承办,洛阳私家车广播FM102.1、洛阳市杂技团、国庆模特培训机构协办的“洛阳之春”泉舜购物中心·国际狂欢季第一季,将在泉舜购物中心为市民准备一场狂欢盛宴。昨日,记者采访主办方,为您提前探探这场盛宴的亮点。

#### 亮点一:狂欢派对点燃春日激情

4月27日上午,“洛阳之春”泉舜购物中心·国际狂欢季第一季——“环球狂野派对”将拉开帷幕。

27日至29日,市民可以欢聚泉舜购物中心参加免费派对,同时众多的国外演艺团体,也将参与到派对中。(如图①)而在泉舜购物中心的北广场上,每天上午、下午、晚上将有外籍潮流乐队、时尚舞者、实力歌手为

大家献上热歌劲舞。

#### 亮点二:五洲风情佳丽秀 献上时尚的盛宴

4月30日,是国际狂欢季第一季开幕后的第4天,这一天,来自国外的时装模特将登上舞台,为古都的人们展示国际时尚的魅力。(如图④)

主办方表示,五洲风情佳丽秀是传统文明和当代生活的融合,同时也是东方与西方

的交会。透过这场服装秀,市民与游客能了解到目前国际上流行的服装款式与颜色以及最流行的发型和妆容,这将成为大家把握流行趋势的“指南针”。

#### 亮点三:牡丹国际音乐节 享多元音乐文化

“洛阳之春”泉舜购物中心·国际狂欢季第一季的牡丹国际音乐节将于5月1日在泉舜购物中心举行。来自国外的乐手,将用最富有感染力、最充满激情、最能引领流行音乐的演出,让市民零距离感受国际流行音乐的魅力。(如图②③)

主办方表示,此次音乐节力邀国外音乐人打造一场极具异域风韵的音乐盛会,是希望通过音乐节这样一个平台,用更贴近大众、更贴近生活的形式,加强中外文化交流。

#### 亮点四:欧美风情歌舞 尽享异域风情

热情的康康舞、活力的桑巴舞、动感的踢踏舞……不出国门尽览异域风情。5月2日,极富特色的欧美风情舞蹈演出,将带领广大市民体验活力无限的欢乐!

“届时,还会有充满异域风情的舞者领舞,与广场观众邀约互动,共同构成热舞狂欢的大型露天派对。”主办方的工作人员说。

#### 亮点五:“小丑”助兴添欢乐 “笼中飞车”看花眼

泉舜购物中心·国际狂欢季中最不能缺少的就是欢笑!而这场狂欢盛宴的欢笑更加与众不同,因为“小丑”来了!4月27日至30日,泉舜购物中心内场,将有4名“小丑”为市民奉上幽默滑稽的节目。另外,4月27日至5月3日,在泉舜购物中心外广场上,有着精湛技艺的杂技演员,还将倾情上演惊险的“笼中飞车”。

#### 亮点六:联欢互动乐翻天

舞台上活力四射,舞台下当然也要激情无限!在这场国际大联欢中,主办方设置了许多新奇有趣的互动环节,邀请现场观众参与。在这里,你可以欣赏活力四射的爵士舞、激情澎湃的摇滚乐、备受瞩目的T台秀;你可以纵情高歌,唱响万人合唱;也可以牵手好友,跳一支踢踏舞……无论你在哪一个角落,都能感受到无处不在的欢乐气氛。

热情,将在这里迸发!如果您想成为这场狂欢盛宴的主角,4月27日至5月3日,可乘坐33路、96路公交车到泉舜购物中心参加狂欢派对,您也可以登录洛阳网“洛阳之春——泉舜购物中心国际狂欢季”官方网站(http://www.2.lyd.com.cn/2014nvshe/)、或收听洛阳私家车广播FM102.1,了解活动最新动态。(感谢豪爽牛排泉舜旗舰店对本活动的大力支持)  
(戈晓芳 李冰)

## 作废声明

嵩县宏伟华铅矿  
个人独资企业税务  
登记证正副本,税号  
为 4103291979022  
80011、公章、财务专  
用章,声明作废。

## 遗失声明

洛阳康怡商贸有限公司  
营业执照正、副本丢  
失,注册号为41030501  
0039649、41030501003  
9649(1-2)、410305010  
039649(2-2),公司财务  
专用章、公章、合同专用  
章丢失,声明作废。

## 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局

### 关于换发“中华人民共和国金融许可证”的公告

2014年第10号

以下机构经中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局核准,换发“中华人民共和国金融许可证”,现予以公告:

洛阳银行股份有限公司上阳支行  
机构编码: B0183S341030030  
许可证流水号: 00492817

业务范围: 许可该机构经营中国银行业监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准文件所列的为准。

批准成立日期: 1998年2月20日  
住所: 河南省洛阳市西工区上阳路盛世唐庄  
邮政编码: 471000

电话: 0379-65921991  
发证机关: 中国银行业监督管理委员会洛阳监管分局  
发证日期: 2014年4月17日

以上信息可在中国银行业监督管理委员会网站(www.cbrc.gov.cn)上查询

保护生态环境  
建设美丽洛阳

