

老中医83岁高龄还一头黑发

20多年的肝病也能“养”好;吃得慢、吃得少是养生秘诀

“呀,都83岁了,一点也看不出嘛”,当一头黑发、面色红润的陆广莘研究员,精神抖擞走向讲台时,台下的市民发出一阵阵的惊呼,“我还以为只有50多岁”。昨天,这位中国中医科学院资深研究员、我国著名中医专家来到南京中医院参加“中国中医中药行南京站”的活动,趣谈养生之道的同时,对医学的现状很不满意:“疾病越治越多,病毒的变异也是层出不穷,有些疾病其实是人类的朋友,‘赶尽杀绝’的治疗方法反而让病越来越重。”



“中医中药中国行”现场 快报记者 赵杰 施向辉 摄

26年的肝病奇迹痊愈了

今年83岁的陆广莘从相貌上看也就50岁左右,谈吐兴奋,表情丰富,两个多小时的报告下来,没有一丝的倦意,一点也不像个耄耋之年的老人,据他介绍,现在还带着博士生做研究,精力充沛得很。最让台下许多白发老人羡慕的是,陆教授满头乌发。陆广莘笑着说:“我绝对没有染发,不过现在头上也有一些白发了,可能市民离得远,看不清楚。”随后的讲课中,他透露的一个小细节更让所有人觉得不可思议,陆广莘说:“我以前得过肝病,甚至到了很严重的肝硬化阶段了,患病时间长达26年,但是我的病也好了20多年了,现在每年都会体检,都说我转氨酶等指标是正常的。”陆广莘介绍说:“肝脏疾病的治疗很简单,全世界都对

肝病恐慌,我就不紧张,我从减少肝脏负担做起,少吃药,拒绝过度营养,因为这些都会加重肝脏解毒,病就是这么好的。”

他的午饭就一个馒头

所有人都想知道这位老中医是怎么“永葆青春”的,陆广莘很快就笑着揭开了谜底:“吃得慢,吃得少。”陆教授的生活很有规律,如果今天有门诊或开会,他六点多就起床了。第二天没事,就睡到8点多起床。一天三餐很简单。早饭一碗粥,两个茶叶蛋。午饭一直是一个馒头,什么菜也不吃。晚上基本不吃饭,就是一盅啤酒,一块鱼,还有花生米、西红柿、黄瓜。有时晚饭只吃水果餐,比如吃橘子时要吃橘络,一是粗纤维,二是舒肝理气的,橘络是人药的,解郁的。

陆教授的体重到现在还是110斤以内。第二,就是健步行走,这样可以使下肢的血液泵到大脑。人的头在最上面,最需要克服地心引力。“脑为元神之府”,大脑供血、供氧情况直接标志着人的健康和衰老状况。专家说,吃饭吃得很快,就会血糖升高,慢慢吃,饭后再活动活动,就不容易造成脂肪积存。

咀嚼可降血脂血糖

陆广莘风趣地说:“宋朝有个诗人叫陆游,他的养生之道就是建议老人多嚼粥,我看他就错了,老人哪怕牙齿不好,也要多吃米饭、馒头之类,要知道嚼粥对嘴巴牙齿来说是舒服的,但是却增加了胃的负担,另外,多动嘴,可以健脑,上世纪70年代的诺贝尔奖获得者曾经提取老鼠、人类的



陆广莘(资料图片)

唾液,发现唾液真是好东西,富含上皮生长因子,富含神经生长因子,所以动物用舔伤口的方法可以痊愈,所以千万不要让唾液退化,别让唾液退化。”1958年,陆广莘做过一个试验,50个糖尿病患者,让他们嚼半小时海扁吐掉,结果所有人的血糖、血脂都降了,说明咀嚼可以降低血脂、血糖,防止糖尿病。一个人能够活动活动,并且注意咀嚼,大脑退化就可以比别人晚几年。

多泡脚、多动脑筋

在许多人看来,养生长寿有时候“挺没有道理的”,陆广莘说,厄瓜多尔是全世界闻名的长寿国家,那里的长寿老人比比皆是,更让人想不通的是,许多老人爱喝酒爱吃肉爱抽烟,几乎拥有我们养生忌讳的所有“坏习惯”,但是需要

注意的是,这些老人却从中享受到乐趣,心情愉悦,所以我们许多老年朋友,一定要高高兴兴度晚年,心情是长寿的因素之一。陆广莘还送给很多人三条养生建议,一是自己可以多做一些胸和下腹的推拿;二是多泡脚,其实也很简单,取50克花椒煮开,就用这个水来泡脚,第二天这个花椒包还能用,用上一个星期都没有问题;第三,多动脑筋,多活动。

把糖尿病高血压当朋友

在陆广莘眼里,糖尿病、高血压等疾病都是朋友。“我的话可能药厂的朋友听了会很不开心”,他坦诚地说,现在医学已经造成老百姓对疾病的过度恐惧。很多医生都说老年病需要终身服药,比如高血压,自1895年发现这个疾病可能会导致脑出血后,降压药是层出不穷,结果100多年过去了,高血压导致脑出血的患者确实少了,但是脑梗、心梗的病人却多了,而且危害更大,病人的年龄也趋向年轻化。“其实,老年人血压高一点是安全的,不要把血压高当成敌人,糖尿病也是如此,过分治疗过分吃药反而对身体不利”,陆广莘说,过了50岁,每10年,肝肾功能就会下降10%,80-90岁,我们的肝肾功能只有年轻时一半左右,解毒、排毒功能下降后,如果还大量吃药,继续打压迫代谢功能,那么只能恶性循环,衰老越快病越多。

快报记者 刘峻

花絮

老外来学针灸推拿

“我叫艾瑞可,来自挪威,今天我来给您推拿。”听到这话的张女士满眼疑虑,外国人也会这个?半信半疑就坐了下来,20分钟过后,张女士笑着说:“舒服,肩膀的酸胀感少了许多。”操着一口流利中文的艾瑞可腼腆地说:“中医博大精深,还需要再学习学习。”

昨天,三位外国人来到“中国中医中药行”山西路活动现场,现场给市民免费针灸、推拿,让记者没有想到的是,被很多外国人视为天书的“八卦”“易经”,被他们说得天头是道。艾瑞可是挪威人,今年30出头,在南京中医药大学读研究生,专业就是针灸按摩。他告诉记者,2004年来到南京后,很快被人体经络、穴位图给迷住了,在学习针灸上可是下了大功夫,“一开始,还不是太明白,于是在自己身上扎针,后来渐渐有了心得,现在全身的穴位都能找准,推拿不成问题,只是扎针的技巧还得多磨练。”

卡莉娜和另外一位男同事来自秘鲁,棕色皮肤的她,推拿起来可是有板有眼,卡莉娜说,在南美洲,包括她的国家,对中医都十分相信,特别是中西医结合的诊所,很受当地人欢迎。艾瑞可明年毕业,他的想法和卡莉娜一样,就是打算学成回国后,开一个中西医结合的门诊部,将中医文化传播到国外。

快报记者 刘峻

人才天地

友情提醒
本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续,本广告不作为承担法律责任的依据。



(上接 B11 版)
招聘 挖机驾驶员,有三年以上工作经验,工资面议。13915946789 王
急聘 文秘、接待员,1200-2000/月。13913909776

招聘
急诊 120 医生,男性,25-45 岁,有执业医师资格,药剂科中药装斗工数名,初中以上。劳务派遣制用工,缴纳五险。电话:86618139

德基物业聘
值班电工,男,45 岁以下,具备值班电工证(高压)及维修电工证,长江路 188 号,86816067

金色阳光
因生意火爆急聘服务员、KTV 公主、KTV 小姐(可兼职)。13914752351 严
急聘 文员、私人助理,高薪可兼。81638183

医药招聘
医生、护士、药师、营业员等。83765034

招聘
营业员若干名,男女不限,年龄 35 岁以下。电话:13505188119
招聘 浪漫一身招营业员。13851852373
招聘 布帖画,可带回,日结 75 元。83827622
招聘 南京食品高食品厂聘销售员,底薪+提成。52814484 潘

诚聘
公司因承接大型工装:诚招水、木、瓦、电、油漆、点工。84730999

列鼎公司诚聘
西点操作工(男),包培训。工作地点:牌楼巷 13505194412

南京德菲蒂服饰诚聘
设计助理,辅导检验员、熟练缝纫工、成品仓库管驾驾驶员、门卫,待遇从优包食宿。电话:52234113、52250022 地址:秦淮区大校场路 22-1 号

诚聘
化妆品专卖店营业员,待遇优。83734339

招聘 市场部经理 2 名,外勤 2 名。58071207
招聘 矿山驾驶员。13585121568

银座浴场聘
男女服务员、收银员、电工(有证)、推广主管经理(女)、技工技师,待遇优,包食宿。丹凤街 38 号 4 楼 85172222/13270446222

诚聘
环保理事单位项目业务数名,待遇好提成高! 83301276

诚聘 宾馆前台登记员及客服。13913386193
招聘 超市送货驾驶员、业务主管。86419318

康洁洗衣店聘
烫工,熟优。13805150653

影楼聘
熟练摄影师、助理、数码美工、门市、主管,各多名。81609189

印务公司聘
文员、驾驶员、烧饭。13770637080

招聘 夕阳乐管理员,2800。13655164479

招聘 销售管理。13776630495
诚聘 公司管理员,2600/月,四十岁以上。13401986921
诚聘 30-65 岁接待员,3 万。13776672991

急聘 会计、出纳:年龄不限,无证可;门卫:55 岁内;小司机:3 年安驾,(退伍优)。83216116
招聘 值夜保安。85279296

麦凯龙公司招聘
因发展牛仔裤系列需要:副总经理 1 名:女,35 岁内,大专以上,有三年以上服装市场工作经验,具有领导和市场开发能力,追求时尚理念,吃苦耐劳,能出差。司机 1 名:男,35-40 岁,已婚,本市户口,6 年以上驾龄,熟悉市区道路,无不良记录,能出差。文员 1 名:女,28 岁内,大专以上,有一定工作经验,1.60 米以上,形象佳。85549352 俸小姐

公司直聘
保安、维修工数名。80854667
招聘 酒店经理助理 1 名,女性,大专以上学历;会计 1 名,仓管 2 名。三牌楼大街 2 号 13809037678

服装厂聘
机工、烧饭工(员工餐)。13951940063、84195288-8007
招聘 理货员 25-45 女,收银员 18-25 女。15952032573

招聘驾驶员
超市班车 A 照,光华门、大明路附近,内退者优先。13705161510

招聘 助理、话务员。13002583658
招聘 业务员(辛苦三五年,享受一辈子)。13905178840

招聘 文员、业务员。85125677
招聘 化妆品业务员,男女不限,底薪+提成。13222727227

诚聘 南京博维迅聘业务员数名。13805182289

招聘 销售助理、文员。13905178840
招聘 业务员、文员。13002583658

诚聘 面包师傅。13951680332
招聘 魔兽玩家,包吃住。85627886

实德房产聘
房产经纪人数名,底薪 1200+提成。86578906

温德萨意大利洗衣
聘:水洗工。丰富路 4 号 13512500077

曙光国际温泉
招聘女性收银员、服务员,有工作经验者优。13515126485

招聘 电子商务、汽车定位系统销售经理。84469039

五洲国际俱乐部
招聘:男公关若干名。电话:15189678693 陈先生

诚聘 文员、业务员。85125677
招聘 化妆品业务员,男女不限,底薪+提成。13222727227

南京泰豪汽车销售公司
诚聘:业务员,有驾照优先;资料员、前台接待、出纳、总账会计、仓库保管,有驾照(对南京路况熟悉优先)。大明路 199 号 13851501878、13851760255

招聘 独资纺织厂招女工 20 名,包吃住,办保险,三班制,月薪 1500。13814000475

南京航讯机电军工企业
直聘:磨床、数控车、检验员、机修各 5 名,8-10 年工作经验,检验能长期上二班,待遇面议,办三金。厂址:江宁禄口蓝天路 21 号 联系方式:13601464458、52773663

招聘 洋河国宾宴酒区域代理、业务员。58742159
招聘 售后人员,半班,有保底,2400/月。13809045650

名湖美景大酒店诚聘

南京名湖美景大酒店二期工程即将竣工,新扩建的项目将于十二月份开业,现因发展需要特聘以下人员若干:
1. 酒店营销经理(女)、楼面领班
2. 迎宾员、宴会预定、服务员、收银员、传菜员
3. 冷菜、水台、面点、切配、淮扬上什、厨工
4. 保洁员、洗碗工
以上岗位待遇面议。有意者请携带本人身份证复印件及一寸彩照一张前往酒店人事部面试。
面试地址:龙蟠路 88 号(国展中心内,南京林业大学对面,乘 2、17、36、40、45、58、59、136、140、南金线新庄或锁金村站下车即可)电话:86891588 彭小姐

南京华畅达物业管理有限责任公司

聘
▲ 值班电工:4 名,男,50 岁以内,持有上岗证。
▲ 工程、机电、暖通、给排水等专业技术人员 1 名,男,35 岁以内,有工作经验。
▲ 电梯操作工 2 名,40 岁以内,持有电梯操作证。
▲ 安全保卫人员若干名,男,35 岁以内,身高 1.75 米以上,身体健康,无不良记录。
以上人员一经录用,待遇从优,缴纳五险一金
电话:83214512 蔡女士/13912959976 潘女士 传真:83214505

五星级城市名人酒店康乐部

△ KTV 前台咨客(女):1.65 米以上,容貌秀丽,会英语者优先,年薪 2.3 万以上
△ KTV 包间服务员(女):容貌姣好,待遇面议。
△ KTV 包间服务员(男):形象佳,年薪 1.5 万以上
△ 安全部内保:退伍军人,党员,会驾驶者优先,年薪 2.3 万以上 **诚聘**
以上人员有意者请携带身份证原件及复印件一张前来面试。联系人:杨经理 13851809900
地址:中山北路 30 号城市名人酒店六楼

急聘 单位小车、面包车司机各 1 名。52338955

招聘 售后服务半班。13584033412 董

红立方国际会所 KTV
高薪聘:服务部经理、主管、水电(懂电脑)、公关经理、公主、吧员、迎宾、公关(300/日结)。周 13770708117 王府大街 63 号

急聘 客车售票员(女),120/天。13451919633

招聘 平面设计。13913039072

招聘 健康信息咨询工作人员,1800/月。13915924844

招聘 兼职女营业员,龙江。13809000415
诚聘 合作伙伴,招商经理、医、教、内退干部。13813023565
(下转 B7 版)