

燕赵都市报

17-20

2017年9月25日

本版编辑/安军玲

美术编辑/屠铁存

互动邮箱:hyning59@163.com

日前,邯郸77岁老人王治和潜心编写的《养生诗文漫记》一书出版,这已是他编写的第三部养生书。王老退休15年来,致力于研究养生之道,义务为社区居民传授养生知识,大家亲切地称他为“养生专家”。

本报记者 陈正  
通讯员 刘红梅 王俊平 文摄影

## 邯郸七旬老翁潜心编写『养生秘籍』



王治和老人(左一)在与家人一起读书看报

### 1 退休老干部醉心“养生”知识

“要管嘴放腿、按摩疗疾、戒烟限酒,知足常乐,用科学的生活方式来减少疾病,健康的金钥匙就在自己手里……”

9月18日,记者在邯郸市内瑞鹏苑小区见到了王治和老人,虽然他今年已77岁,但精神矍铄,走路步伐轻快敏捷。

2001年,王治和从邯郸市一家事业单位退休,回到家中的他闲来无事,将积累了半辈子的健康知识集结成书,洋洋洒洒编写了30余万字,教大伙如何养生。最近出版的《养生诗文漫记》共分三部分,包括人生漫记、诗文漫记和养生知识等,而这已是老人出版的第三部关于养生的书籍。

王治和没有上过医学院,但他热爱医学,工作时结交了

不少医界好友,从他们那里学到不少医学知识。退休后,他便致力于研究养生,购买了各种养生防病书籍,从《健康报》等报纸和杂志上收集了千余个民间奇方,自己汇编成《养生保健医疗指南》《自我按摩拔罐指南》等书册,提供给身边的老人们阅读。

在读报的过程中,老人还养成了剪报的好习惯,经过十余年的积累,王治和老人的剪报贴已经攒下了厚厚一大摞。

学以致用,老人将这些养生知识结合自己的生活习惯,逐渐形成独有的养生之道,通过文章陆续发表在多家报纸、期刊上,慢慢地他萌生了自己写一部“养生秘籍”的想法。

### 2 自制起居表,创“八搓一蹬”养生法

王治和老人谈起养生学问滔滔不绝,他认为养生要做到“不治已病治未病”,其实“最好的医生就是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行”。

王治和老人说,在生活上要有规律,可以制定日常活动表。在老人提供的“生活起居表”中,记者看到这些内容:每天7:00-9:00锻炼、做饭吃饭,9:00-11:00出门散步、购物,11:00-14:00做饭吃饭、看电视、午休,14:00-17:00出门散步、读书看报、下象棋,17:00-20:00做饭吃饭、听新闻、看文艺节目,20:00-22:00出门散步、做步行操等。

在书中,他还介绍了自己十多年来摸索的“八搓一蹬”养生法。“八搓”即搓手、搓额、搓眼、搓耳、搓胸腹、搓鼻、搓腰、搓足。“一蹬”指仰卧床上,全身放松,先是双足十个脚趾向头部用力扳,足跟向后蹬,接着收腹、吸气、双手握拳上举。

王治和说,“‘搓’可以促进血液循环,对身体有益。以搓耳为例,用手掌来回搓耳30下,左右手拇指、食指夹住耳垂上下拉动各30下,再用双手食指按压耳门、听会、听宫各30下,长期坚持按摩耳朵上的穴位,可以增强听力,促进身体健康。”

### 3 高龄老人“保持健康心态最重要”

王治和老人居住在邯郸主城区,老家是临漳县习文乡板屯村,为邺城遗址所在地。前不久,他和几位好友一起故地重游,参观了三台遗址公园、邺城博物馆等景点,并写下了标题为“怀念古邺胜景”的7000余字的文章。用他的话说,出去走走、多看看,保持良好心态最重要。“不比退休工资多少,不比吃、穿、戴、交通工具,不比住房面积,知足常乐多幸福。”

通过锻炼和养生,王治和老人原来的脂肪肝、头晕头痛、颈椎病、胃病都奇迹般地

不治而愈,他也很少患感冒。“我2001年退休,只在2004年因肠病住过一次院,后来就没有生过病。”

有人慕名而来向他请教养生秘诀,他都会热心提供。家住邯山区的常先生今年70岁,患有类风湿性关节炎,经常腿疼,王治和为他提供了合适的治疗和锻炼方法,经过20多天的治疗和锻炼,他的腿疼大大减轻。

“我把自己的养生经验分享给大家,不为名,不为利,只希望大家身体健健康康,生活美美满满,这才是我编写养生书的目的。”王治和老人说。

### 癌症不可怕 有毅力就能战胜它



心态平和的王永江老人

王永江 文/供图

我是一个患过癌症的人,经过顽强的斗争,战胜了肿瘤,恢复了健康。

60岁那年,我觉得腹部时有疼痛,后来在张家口市内的医院检查出肝囊肿,医生建议我再到外地检查一下。

那是1992年,交通没有现在便利,去大城市看病很难,且挂号不容易,等待的时间也长。我的一个同学在天津一家有名的医院工作,是内科教授,我就过去找他。经过做B超、CT等一系列的检查,医生确诊为肾肿瘤。突降病魔好像晴天霹雳一样向我袭来,我不由得产生了恐惧。坐下来经过冷静的思索,我意识到查出病来是一件好事。癌症被称为“不治之症”,很多人得了这种病,由于害怕而丧失了治愈的信心,失去了生命。我若走他们的老路,也会失去生命,怎么办?我很快地调整了心理状态,感觉病魔这个东西你越是害怕,它就越向你侵犯,所以应该像打仗一样从战略上藐视它,从战术上重视它。

医生对我说:第一,肾上的肿瘤都是恶性的,必须把坏肾切除掉,不要留下后患;第二,不要害怕,只要情绪乐观、精神不倒就能治愈;第三,手术后,用毅力和志气扛过五年你就没事了。从医生的嘱咐里,我寻找到了巨大的希望。我想,只要精神不倒,积极地治疗,就能战胜癌症这个看似可怕的“敌人”。5月30日,我愉快地做了单侧肾切除手术,后来又进行了35天的放疗。

积极乐观的治疗心态,换来的是良好的术前状态和术后效果。当时病房里住着六个病人,他们一个一个愁眉苦脸,惧怕手术,吃不下饭,睡不好觉,见我住在这里高高兴兴,就像没事人一样,都觉得奇怪。术后,医生给我准备了止痛药,我也没有用,而且康复得很好。

手术后虽然我恢复得不错,但放疗对身体损伤很大。在放疗后相当长的一段时间里,我恶心呕吐、睡觉打冷战、消化不好,体重剩下不足45公斤。在这种情况下,我不仅没有失去信心,反而更加坚强,用毅力与疾病展开了一场斗争。除了针对身体出现的异常情况采取相应的措施,我每日还坚持锻炼,或打太极拳,或散步,寻找自己的乐趣和爱好,做到心情舒畅,情绪饱满,高高兴兴地度过每一天。我学会了用五笔打字,每天还用电脑写回忆录和文章,以此活动筋骨和脑子。后来报纸和书上刊登了我的文章,我看到后,心情更加愉快。我还去学习唱戏,熟练后经常到戏迷演唱点唱上一段。心情舒畅了,身体就渐渐地好了起来,慢慢地恢复了健康。80岁的时候,我还和几位老年朋友登上了张家口的八角台山、赐儿山、西太平山和七里山的几座大山。现在我已经86岁,身体健壮,精神状态良好,每天开心快乐。我的结论是:癌症不可怕,只要有毅力,就能战胜它。

《夕阳正红》封面故事,征集老人之星啦!如果您有一门绝技,如果您有非同一般的经历,如果您有持之以恒的爱好,请快快与我们联系,我们诚挚邀请您和我们分享您的故事。

互动邮箱:  
hyning59@163.com