

## 欢乐颂第四章

出场人物:栾云洲

独乐乐不如众乐乐

# 89岁老人义务授拳20余载

文/片 本报记者 韩杰杰

“练太极,要专心致志,心静体松,心中排除一切杂念,一招一式中尽情舒展自己。”12日,在寒亭区栾云洲的家中,老人向记者讲解太极的练习之道。虽已89岁高龄,栾老耳聪目明,腰杆笔直,身手矫健,说到兴起时,还站起来比划几个招式。现在春寒料峭,不太适宜老人室外活动,他便在家中坚持练习,一日不曾间断,“每天练半个小时”。

众人眼中精神矍铄的栾老,其实原本身体也很虚弱。“年轻时成天跟药打交道,无论哪场流感来了,我非得感冒不行,往往是上场感冒还没好利索,下场感冒又接上了。”栾老说,感冒还算小事,肺疾、心律不齐等毛病也整年折磨着他,睡不好觉,吃不好饭。

“看我成天与药为伍,一位朋友便劝我练练太极,还送我一本《简化太极拳》的书。”栾老说:“我寻思太极能修身养性,练练总没坏处。”1988年前后,他开始自学太极拳。1990年,恰巧市老年体协举办太极拳太极剑培训班,他报名参训,正式入了“太极门”。

“练了几年,我的身体确实有所好转,很受益。”他向记者介绍,慢慢的,他心脏病没有再发作,感冒的次数也是一年比一年少。到如今,栾老“流感来了,也不怕了”。

“我很庆幸,年纪大了身体反而比年轻时好了,这都是运动带来的好处。”受益于这项养生保健运动,他开始致力于传播太极拳太极剑的传统文化和养生方式,还多次组织、带领寒亭区的太极拳太极剑团队参加省市的展演和

比赛。

1990年起,乐于助人的栾云洲便利用空闲时间义务教习太极拳太极剑。对于前来学艺的,栾老都十分欢迎,总是会认真指导“徒弟们”,让他们动作前后连贯,呼吸深长、均匀自然。现在,即使年事已高,他也没有停下教学的工作,2013年,他还教了四五套拳法和剑法。20余年来,他手把手教出的学生有四五百人,可以说,寒亭区近年方兴未艾的太极健身潮中,无不浸润着栾老的一份付出和汗水。

“年轻时做老师,没想到退休后又当起了教员。”栾老说,练功和传授是种乐趣,这种乐趣是钱买不到的。有人看栾老寒来暑往,教授辛苦,就提出要给他点辛苦钱意思意思,栾老却生起了气。他说:“再提钱的事儿,我就不教了。”栾老说,我做这个事的唯一目的就是希望更多人能享受到健康带来的乐趣。人的晚年多数时间都是与疾病做斗争,有病看病,不如调动自身潜能战胜疾病,这总比吃药打针好得多。“我受益了,也希望他人通过这项运动受益。”他说。

“都说中国太极拳太极剑博大精深,刚开始我理解不了,不就是些招式吗,还不好学?”栾老说,但是越打越能体会这句话的含义。打

练习太极拳是栾云洲老人每天的必修课。

会这套拳,这套剑不难,但是打好就很难,“难到什么程度,就是越打越不会打”。他说,说它难,不仅指太极拳流派繁多,而是拳法中有哲理有文化,得悟,练拳,还要练神,练心,才能修身养性。

谈及自己的养生之道,栾云洲会心一笑:“人要知足常乐,乐于助人,常想想以前的苦日子,会觉得现在衣食无忧已经很幸福。”此外,合理膳食,戒烟限酒,加强锻炼也是很有必要的。

## 用水“冲走”药物副作用

喝水送服药物,利于吞咽。但很多人可能不知道,吃药期间多喝水,还能“冲走”一些副作用。

多数药物经肝脏代谢、肾脏排泄,服药期间每天保证2-2.5升的饮水量,可加速药物在体内的代谢和排出,从而减轻药物的副作用。

**抗生素,喝水防过敏。**服阿莫西林等抗生素时,多喝水能减少药物过敏的可能性。磺胺类在尿液中的溶解度小,在酸性环境里易析出结晶,在肾脏或输尿管形成结石,多喝水能预防这类情况的发生。

**退烧药,喝水防脱水。**服含布洛芬、扑热息痛等成分的退烧药应多喝水,可预防出汗过多引起脱水。

**痛风药,喝水防结石。**痛风患者服别嘌醇等药物时,也应多喝水,以利于尿酸排出,预防尿路结石。

但服用胃黏膜保护剂、止咳糖浆等药物时,不宜喝太多水,否则可能降低药效。此外,患严重心脏病、肾病者的饮水量应与医生沟通,否则可能加重身体负担。

## 保健品可能和药“打架”

选择保健品的初衷多是希望用它辅助治疗某些疾病。但如果正在服用某些药物,应避免二者相互作用,影响健康。

**鱼油:**鱼油能辅助抑制血小板聚集,利于预防和缓解心脑血管疾病。但用华法林、阿司匹林期间服鱼油,出血风险可能增大。

**维生素:**维生素C与钙剂合用,会在尿中形成草酸钙结晶;与青霉素、链霉素等抗生素合用时,抗菌作用可能减弱;氢氧化铝、碳酸氢钠、谷氨酸钠等碱性药物可能破坏维生素C。

**钙剂:**长期用钙片或葡萄糖酸钙口服液,易使血钙升高,增加洋地黄类药物的毒性反应,可能引起心律失常。钙离子与红霉素结合会形成络合物,和甲硝唑结合会形成沉淀,减少药物的吸收,既达不到补钙的作用,又降低药物杀菌效果。

**复方中药类:**中药保健品成分复杂,最好先咨询医生是否会与正在服用的药有冲突,再决定要不要用。例如含人参、麻黄的保健品与降压药合用,可能影响血压。

为预防保健品影响药物作用,应尽量避免同时服用药物和保健品,或者将服用保健品和其他药物的时间间隔1-2小时,从而降低风险。

养生课堂

## 老年人如何和肾损伤说“NO”

3月13日是第九个世界肾脏病日,今年主题是“防治老年慢性肾脏疾病”。专家提醒,进入40岁以后,肾脏的重量会逐渐减轻,肾脏的外形会逐渐萎缩,肾脏的功能也会逐渐下降。这是一种自然的规律,是正常衰老过程中的一种进行性退化的表现。但是在日常生活中,大家也要注意疾病、药物和饮食对肾脏的损害。

在人类衰老的过程中,肾脏改变是最为突出的脏器之一。从40岁开始,肾脏的组织结构就渐渐发生改变,肾功能随之衰退。这也是为什么许多人在50岁以后会出现夜尿次数增多的现象。此外,老年人由于基础疾病较多,高血压、糖尿病等老年人常见疾病对肾脏功能有很大影响,再加上药物的影响,因此老年人成为慢性肾脏病的高发人群。其中,高血压肾损害、糖尿病肾病、痛风性肾

病和药物性肾损害是老年人最常见的肾损伤。

黄女士是一位风湿病患者,所谓“久病成医”,每次疼痛发作,她都是自己到药店买些消炎止痛药来吃。日前,她发现自己夜尿增多,尿里有很多泡沫,腰酸也更频繁,还觉得头晕乏力,到医院抽血一查,肌肝达600多,已是急性肾损伤了。

医生介绍,很多老年人有点头疼发烧或胳膊、腿疼时,就自作主张到药店买几片吃了,效果一般都挺好。殊不知,此类药物也可能引起肾血流量减少,诱发肾病综合征和急性间质性肾炎。同样的,引起肾损害的抗生素种类也很多,链霉素、庆大霉素等,都有可能引起急性肾小管坏死。预防药物性肾损伤的关键是避免滥用药物,尤其是原有慢性肾功能不全及老年人、恶性高血压等危险因素的患者,用药之

前,要先征得医生的同意,并在用量及应用时间方面进行调整(比如在用量不减的情况下,间隔时间可以拉长),强调剂量个体化,同时注意监测尿常规、肾功能及水电解质情况。

专家提醒,健康的生活方式对肾脏病的预防和治疗极为关键。为了减轻肾脏负担,大家饮食应清淡少盐,避免过咸过高蛋白饮食,建议戒烟,避免酗酒,除外,充足的睡眠,每日饮用适量的水,都有助于肾脏将新陈代谢产生的废物排出。老年人也要重视“肾脏体检”,建议每年定期检查肾脏,包括尿常规、肾功能和肾脏超声波等。如果出现“水肿”、“腰痛”、“腰酸”、“尿急”、“尿痛”、“尿频”、“夜尿增多”等症状,及时就诊,在医护人员指导下采取积极、科学的诊断和治疗才是关爱肾脏的最好办法。