

# 多用硬沙发、硬板床,脊椎病欺软怕硬②

健康养生



韦贵康 著  
广西科学技术出版社友情提供

## 【内容简介】

作为姚明的中医骨科专家组成员,早在2008年,韦贵康就预言了姚明的退役。因为骨骼出现问题,巨人也会轰然倒下。我们身体的绝大多数疾病都与骨骼有密切关系,临床上,大部分疾病在骨骼肌肤有反应点。若是病根出在了骨骼,调理骨骼,便能治好。读者可以根据本书内容,从头到脚检查自己的身体,看看有哪些健康情况是平日里忽视的,看看有什么习惯需要去调整。

## 【上期回顾】

耳鸣、肥胖、月经紊乱、便秘……这些疾病可能都和脊椎病有关。胎儿时期如果脊椎发育不好会影响到未来的健康状况。

## 脊椎好不好?自检长短腿、骨盆偏斜状况

我们民间向来就有“厚骨为贵人”的说法,养骨对养生和人体健康的意义是毋庸置疑的,然而,在大多数人看来,养骨就只是意味着补钙和运动。其实,补钙和运动不是养骨的全部。

这就是,为什么有些老年人总是在补钙,却还是骨质疏松,为什么有些人经常参加运动锻炼,却还是缺钙。养骨有诀窍,为了做一个身子骨强硬的“贵人”,必须掌握一些恰当的养骨方法。

美国骨科专家福斯特教授提出新观点:在骨质疏松的发病机理中,非机械因素(钙、维生素D、激素等)不是主要的因素,而在神经系统调控下的肌肉质量才是决定骨强度的最重要因素,即运动锻炼对增强骨质强度是必不可少的。运动对骨骼健康的重要性不言而喻,但并非所有的运动都适合去做,例如瑜伽,它是现代都市里最流行的身体锻炼项目,可是有人却因为长期不当的练习造成身体损伤,要根据身体情况,选择适合自己的科学锻炼方法。

适量的负重和运动有助于钙和矿物质有效地吸附在骨质里,阻止骨质的流失。除了科学运动外,养骨中最重要的原则是补钙不如护钙。

倡导科学合理的生活习惯,戒烟酒,多进行户外运动,接触阳光,改善饮食结构,提高身体对钙的吸收利用率等,都可以有效地留住钙质在人体骨骼上的吸附。

另外一点是,要经常注意检查自己的骨盆是不是偏斜、两条腿是

不是一条长一条短,早期发现问题并尽快有针对性地康复锻炼,有利于骨骼健康。那么,怎样判断骨盆是不是偏斜、是不是长短腿呢?我给大家介绍两个简单有效的法子:两腿并立站拢,双手自然下垂,看两肩的高度是不是在同一水平线上,由此可以判定是不是长短腿和骨盆偏斜。此外,还可以通过查看两鞋底的磨损情况等来做出判断。

对于骨盆偏斜、长短腿的康复训练,可以通过加特殊鞋垫、骨盆运动操等方式来进行矫正恢复,但要到正规医院做相关检查,准确测出差距,才能做出合理的治疗。

现代的生活用品工具,我建议都尽量减少。像我家里面,从来没有软沙发,我也从来不睡席梦思。因为用了软沙发,你看这个腰,它会往后弓,会引起腰椎毛病。我家的沙发都是木质的,比较高,坐下来以后,同小腿高度差不多。软床我也不用,我这一辈子都是睡硬板床。虽然我平时给人看病总是低着头,但颈椎一点儿问题没有!因为我有预防啊!

## 多喝骨头汤不但不补钙,反而埋隐患

“人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。”这不仅是一句流行极广的民间俗语,而且具有相当的科学道理,它肯定了饭是人们生存、生活的必要食物。这里我要重点讲讲,在科学调节饮食中,注意增补食物,以充实增强骨骼活力的营养素,延缓人体生命的衰老,最终达到延年益寿的目的。首先要知道,人的生命衰老从何时开始,国内外的医学专家们有两种观点。

一种观点认为,人到不惑之年即40岁开始缓慢衰老。“人到中年万事忧”,此时人的软骨部分逐渐缩小且慢慢变硬,跑步速度、弹跳高度和体能的灵活性,与30多岁时相比,已经明显有所减退。另一种观点认为,人到花甲即60岁,才算老年,生命体才开始衰老。

此外,医学专家们在长期研究中发现,人的生理发育程度一般在30~35岁达到顶点,身体细胞逐渐开始衰老。男子到40岁,女人到35岁后,每年都会丧失0.5%~0.6%的生理功能,皮肤会慢慢失去弹性和光滑。在这个时期,如果不注意讲究营养饮食、加强运动锻炼和养生保健的话,各种疾病就容易找上门。由此,往往会加速人体衰老的速度。

生命的衰老是从骨骼开始的,随着年龄的增长,钙调节激素的分泌失调,激素分泌减少,致使骨代谢紊乱。据有关抽查数据显示,在50岁以上的女性中,每3个人中就有一个患有骨质疏松症,在45岁以上的妇女中,由于骨质疏松而引起的骨折现象明显多于男性。延缓骨质疏松症,必须增强体质,避免或减少疾病侵入人体,而保健养骨是关键。

一提到养骨,许多人自然会想到多吃钙片和多喝牛奶。这虽然有一定的道理,但这不可能从根本上增强人体细胞的活力,达到延缓骨质疏松症的效果。

要增强人体骨骼的坚韧性与活力,达到延缓生命衰老,健康长寿的目的,只有在讲究科学饮食、均衡营养的基础上,适当增加补钙食品。从现代医学的养骨角度来分析,我们不应该还停留在“吃什么补什么”的观念上,比如,想补充钙质就去炖个

骨头汤,或是天天早晚喝牛奶等。

事实上,养骨未必需要特别摄入动物类的食物,原因是:首先动物类食物属于酸性食品。如果为了补钙而额外添加摄入,则不但骨汤里的钙质在不平衡的酸碱度环境里不可能被身体吸收,有时候还增加了体内酸性负担,甚至破坏天然的新陈代谢。其次,现在圈养的动物包括猪、鸡等,大部分是用饲料催生大的。饲料含有激素,有的激素已停留在动物的骨、肉里,被人体摄入,抵抗力强者,当然没多大的影响,而体质比较弱者,往往容易成为导致各种慢性疾病的因素之一。

骨头汤不能多喝,那么到底哪些食物多多益善呢?

玉米含有丰富的卵磷脂、维生素A、维生素E、油酸、镁等成分,能够舒张血管,软化动脉血管,降低胆固醇,增加胆汁,促进身体废物的排除,平日可以多吃一些。

黄豆有“豆中之王”的美称,含有较丰富的蛋白质、脂肪、各种维生素和钙、磷、铁等物质,经常搭配吃黄豆或黄豆加工制成的豆腐食品,也是很有益的。

在豆类中,除了黄豆外,还有营养价值程度不同的青豆、黑豆、白豆、绿豆、竹豆、扁豆等。豆类、骨粉等食品,含有丰富的钙和大量乳糖、维生素等,多吃豆类包括豆制品、骨粉等食品,有助于人体吸收钙的营养素。

此外,红薯含有蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C、钙、铁等营养物质,能补乏、益气力、健脾胃、强肾阴,堪称营养最平衡的经典食品。用红薯加工的粉条,同样是具有营养的食品之一。

# 凶残的吴起死于一场凶残的谋杀

11



范军 著  
天津人民出版社友情提供

## 【内容简介】

春秋末年,经过长时间的混战和兼并,诸侯列国中只剩下西方的秦,中原以北的晋,东方的齐、燕以及南方的楚等。其中,晋国国君权力衰落,把持了实权的“六卿”之间开始了激烈的博弈。最终,赵、魏、韩三家将曾经的中原霸主晋国分而食之,史称“三家分晋”。公元前403年,周威烈王策命三晋为诸侯,战国的序幕即由此开始。

## 【上期回顾】

吴起因战功而被鲁穆公封为上卿。齐国的张丑来偷偷拜会他,并带来了黄金若干、美女两个。吴起收了上来。很快他发现鲁穆公对自己起了疑心。吴起只得出逃,来到魏国。

历史小说

西河在魏国西面,紧挨着秦国。秦国国君做梦都想将它据为己有,所以,必须要有一个强悍的人守着它。就是在这样的关键时刻,翟璜对魏文侯说出了吴起的名字,只是魏文侯很快就否了他。魏文侯否定吴起的理由是这个人太凶残——一个连老婆都敢杀的人还有什么事做不出来?魏文侯怕自己弄得不好会引狼入室。翟璜笑了。翟璜之所以会在此时发笑是因为他看到了魏文侯手中最重要的筹码——荣华富贵,而吴起要的就是这个。

任何时候,魏国只要确保给吴起的荣华富贵比别国多,那么就让吴起死心塌地效忠魏国就没有任何问题。道理很简单:水里的鱼总是向着诱饵最多的地方游。魏文侯也笑了,因为他觉得翟璜很聪明。战国时代,看一个人是不是真正聪明就是要看他能不能体察人心,洞悉人性。这一点,魏文侯和翟璜都做到了。

吴起就这样成了魏国的西河守将。很快,似曾相识的一幕又出现了——吴起成了魏国爱兵如子的杰出代表。在西河,他和士兵们同吃同睡同劳动。看见有士兵挑粮的,他抢过担子自己一个人往前冲。更让人泪如雨下的是:有士兵脚上流脓,他扑上去就把脓血吸出来,连眉头都不皱一下。整个西河守卫部队都感动得不行,哭着喊着要为吴将军拼死一战。而最后的结果也充分证明了这一点:吴起带着精诚团结如一人吴家军,筑城以拒秦,几次打败了秦军的进攻,并且攻占了河西五城。魏国自此走进了新时代,笑傲江湖的新时代——韩、赵两国都来道喜,三晋之中,唯魏最强。

但好景总是不长。周安王十五年时发生的一件事,让吴起的心情那叫一个百味杂陈。魏文侯在这一年死了。在这个世界上,死人是很正常的,没有人可以永远不死。只是吴起突然觉得,他人生的春天又一次走到头了。因为太子击继位了,这个叫魏武侯的人拿走了他唾手可得的荣华富贵——魏武侯拜田文为相,全然不顾他吴起的心理感受。吴起瞄准那相位已经很长时间了,他和士兵们同吃同睡同劳动,为的就是有朝一日可以坐上那相位。吴起的心里失去了平衡。他找到田文,想要一个说法。

吴起问田文,在魏国,能够领导三军将士为国杀敌的人是谁?

田文笑眯眯地说:是你。

吴起再问:那么总理百官,对人民有亲和力,使国库充实的人,又是谁?

田文还是笑眯眯地说:是你。

吴起又问:镇守边境,让秦兵不敢东进,韩、赵两国都对我国唯马首是瞻的人,又是谁?

田文依旧笑眯眯地说:还是你。吴起愤怒了:既然这三样你都不如我,凭什么坐在相位上的是你而不是我?

田文不笑了:唉,做相国的人最重要的是要老成持重啊!现在国君年少,周围一些国家的人立场不明,大臣们也是各自心里有小九九,人民对国家的前途充满忧虑。你说说看,这样的时刻,是你坐在相位上合适还是我坐在相位上合适啊?

吴起不知道该如何回答。这样的时刻,老成持重胜过一切,资历胜过一切。可他却很年轻,年轻到只能以作秀来取得荣华富贵。吴起最后

给出的答案是悻悻的:这个位置你先坐吧,但它终究是我的。吴起说完这话头也不回地走了。谁也没想到,这句话留下的杀伤力让魏武侯夜里失眠了。因为有内侍向他汇报了吴起说的最后那句话,在魏武侯听来,吴起简直就是恐吓——什么“终究是我的”,干脆,你把国君的位置也拿去算了!但魏武侯不能生气,起码他不能让吴起看出他生气了,因为吴起手里有兵权。在这样的时代,一个手里有兵权的人基本上就拥有了一切。关于他所中意的任何一个位置,体面地乞求和带兵征讨,最后的结果是一样的。所以吴起才敢说“它(相位)终究是我的”这句话来。而今之计,必须当机立断割断吴起和兵权的联系。他不是进京跑官来了吗?那就不用再回西河了,先在京城待着吧。

魏武侯果断地任命了一个新的西河守将。这是一个无限忠于王室利益的人,虽然看上去有些平庸,但魏武侯现在深切地感受到,比野心更好的品质就是平庸。

吴起只得恋恋不舍地跑了,因为他看到了魏武侯的杀机。吴起从来不和杀机在一起,只和荣华富贵在一起——天下之大,荣华富贵不只在魏国一处。

吴起来到了楚国。这时的吴起,心情那叫一个沧海桑田。虽然他已经是一个中年男人了,却总是从上一个杀机跑向下一个杀机,始终和荣华富贵失之交臂。所以,对陌生的楚国,他本能地抱了一种观望的心态。但楚悼王熊疑却没有观望,而是直接任命了他——一见面就把相印交到手里,连说三声“拜托了!”楚悼王之所以做出如此姿态是因为他太

清楚楚国处在一个什么世道上。弱肉强食啊!说起来楚国的综合国力是不弱,但是制度弱。就像一盘散沙,缺乏一双坚定的手把它们捏合在一起。现在好了,坚定的手来了,吴起就是那双坚定的手。

不过,很多年后,当楚悼王欣喜地看到国富兵强的楚国令“三晋、齐、秦咸畏之”时,他并不知道自己在给吴起带来荣华富贵的同时,也给他带来了灭顶之灾。无数双仇恨的眼睛在盯着这个传奇却又冷酷无情的人。他们是——在吴起改革中被分流下岗的官员;楚国王公贵族中那些丧失既得利益的集团;相信“天不变道亦不变”的楚国中高级知识分子;潜伏在楚国伺机进行政变的间谍。事实上这些人从吴起改革伊始就想把他坚定的手给刺了,所以一直没刺成只因为楚悼王的存在。楚悼王熊疑是吴起改革坚定的保护伞,遗憾的是,他不能保护吴起一辈子。因为他要先走了,先行一步离开这个人心叵测的世界,只留下继续冷酷无情的吴起去收拾残局。

悲剧就这样发生了。这是战国历史上最著名的悲剧之一。吴起死在了楚悼王熊疑的遗体上。吴起当时正在参加熊疑的遗体告别仪式,那些在改革中丧失了荣华富贵的人趁机手持弓箭想射杀他,吴起见势不妙,便急中生智冲向熊疑的遗体,趴在他身上寻求保护。但是,箭还是射过来了,有几支箭甚至射到了熊疑的遗体上。

吴起就这样以一种很难看的姿势离开了人世。死前他终于明白一个道理:一个人追求荣华富贵不能以损害他人的荣华富贵为前提,否则就有可能死得很惨。(完)