



西安市一家幼儿园在未告知家长的情况下,长期给国内幼儿集体服用处方

药品“病毒灵”,有多名家长反映孩子出现头晕、腿疼、肚疼等相同症状。(网易新闻)

听百岁老人讲养生之道

多吃新鲜蔬菜 每天坚持走动

□记者 黄珊

人到老年,身体状况每况愈下,如何既长寿又健康,是大部分爱好养生的人所关心的问题。对于这个问题,今年100岁的康龙英老人有她独特的答案。

最爱新鲜蔬菜

在采访中,我发现每一个长寿老人都有一个共同点,就是都对饮食有所讲究。饮食节制、偏爱蔬菜。康龙英老人也是如此。

康龙英老人生活在福利院,一日三餐都由工作人员安排照料。据福利院的工作人员介绍,康龙英老人每天早餐都会吃上一碗稀饭,食欲好的时候还会吃一点馒头,然后再配上一些少油的青菜。午餐时,也是多以流质食物为主,青菜汤和稀饭是她最爱。到了晚餐,老人都只吃少量的稀饭,配以较多的青

菜。“在饮食方面,老人最喜欢吃青菜,反而是鱼和肉吃的较少。”福利院内的工作人员小吕称,老人饮食以素为主,兼食荤腥,而且素菜一定要新鲜。

“新鲜摘下的青菜不仅口感味道较好,也感觉比较有营养。”康龙英老人表示,刚摘下来的青菜不管炒着吃还是煮着吃都有一种清香味,但如果是摘下了几天再吃,不仅叶子蔫了,口感也大打折扣。



远离城市污染

康龙英老人认为,人生活的环境和身体健康有很大的关系。空气清新、环境优美的自然环境对身体健康是有益的,不仅可以净化心灵,改善心情,还让人生活的更加舒适。

“我在福利院已经生活了多年,虽然这里的居住环境并不富丽堂皇,但却是我心中的世外桃源。”康龙英老人说道,福利院离市区有一定的距离,并且有很多的大树和花草草,居住在此的人不多也不少,宁静又不

寂寞,热闹又不喧哗,十分宜人。

福利院的空气自然清新无污染,远离了城市中的废水、废气、废渣的生产源头,在远离污染的环境下生活自然也远离了各种疾病。

每天坚持走动

双手扶着把手,双腿慢慢站起,有些吃力,但却依旧坚持着站立……康龙英老人身体基本健康,神志清醒、头脑灵活,但是因为年纪的增长腿脚变得没那么利索了。

“不能因为关节逐渐退化,就不去锻炼,这样只会让腿脚退化的更加迅速。”康龙英老人在福利院工作人员的陪同下,一边走着

一边说道:“慢慢走两步一点问题都没有,但是要达到锻炼的效果还得多走一下,这时就得借助辅助器了。”她说,即使借助着辅助器,也要每天起来活动活动,不用走很远,根据体力量力而行即可。

福利院内的工作人员小吕介绍道,在一起生活的老人当中,康龙英老人年纪算是比较大

的,但是她却比有些老人更加健康,这与他每天坚持起来走动是离不开的。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)



春季祛湿气 有五妙招

戒烟酒 睡足觉 吃清淡 少沾凉 多运动

到了春季,降水量也会逐渐增多,天气容易潮湿。因此,祛湿是春季养生的一大主题。除了适当补充薏米、红豆等有祛湿作用的食物,还要注意哪些生活细节,让湿邪无处可人?记者请教了咸安区中医院名医堂主任沈明荃。

“睡不够容易脾虚,进而引起水湿停滞。”沈明荃称,水湿停滞体内,加重身体湿气,所以,最好每天晚上11点之前上床睡觉,保证6-8小时睡眠。

吃清淡

油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃闷胀,并产生过氧化物,加重炎症反应和湿气。最好坚持适量、均衡饮食。

少沾凉

“过多的食用凉性食物,会影响肠胃功

能,给外邪创造入侵机会。”沈明荃介绍,因此,寒凉食物最好少吃,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

此外,“只要风度,不要温度”的做法,很容易让湿邪侵入身体,特别是在季节变换时。切记全身都要注意保暖,洗澡水别太凉,洗头后要及时吹干等。

多运动

长期不运动,体内堆积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现问题。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进器官协调运作,加速“排湿”。(黄珊)

贺胜桥镇卫生院召开乡村医师培训会

本报讯(记者陈志茹 通讯员余亚红)近日,咸安区贺胜桥镇卫生院召开乡村医师培训大会,重点规范村级卫生室建设及医改中的惠民政策,让医改的政策惠及千家万户。

会上要求,乡村医生要进一步提高认识,增强做好乡村医生的责任感,爱岗敬业,严格自律,努力做一个合格的乡村医生;要依法执业,遵章守纪;要文明执业,廉洁行医;要做到以病人为中心,时时处处为病人着想;要突出以质量为核心,因病施治,坚决杜绝过度诊疗行为,确保医疗服务安全有效;要完善职能,狠抓重点,全面完成公共卫生服务。

据了解,贺胜桥镇共有人口2万多,因村民居住分布较散,众多村民对公共卫生不理解。为此,该院制定措施,深入各村户宣传医疗卫生体制改革、新农合政策、公共卫生服务项目、基本药物制度、药品零差率销售等惠民政策,让老百姓足不出户就能了解与自身息息相关的利益,让“小病不出村、大病不出镇”的服务理念得以实现。

春季养肝好时节

肝在五行中代表木,木系统功能异常,就会出现口苦、头晕目眩、眼干涩、目赤肿痛、两肋胀痛、烦躁易怒、肝病、血压高、血脂高、指甲干枯等症状。

很多人发怒时,会感觉两肋位置胀痛。这是由于肝经从两肋经过。在中医养生文化中,拍打两肋有助于肝经气血运行,是养肝简便易行的好方法。对于肝火旺的人,常拍打两肋或者胆经,有助于清泄肝火。

那么我们如何调养呢?酸味、青色、“嘘”这个发音都与肝相关,归属肝木系统。因此春天可以适量吃些乌梅、醋、山楂等酸味的食品,薄荷、芹菜等青色的食品,都是养肝的佳品。此外菊花、洋葱、荔枝、木瓜、桃、鲤鱼等食物也是养肝食物的代表。生活中多发“嘘”这个音对肝功能也有帮助。

在众多的养肝仙草中,枸杞益肝明目第一,灵芝保肝解毒最佳,天麻平肝阳功效最显。春天是我们养肝的最佳季节,但现在很多人由于多方面的原因而忽略了这一点。人们也可以做一些相对应的调理,如肝胆排毒,脏腑调理,气血通熏蒸,五行元素——木元素调理锦囊等,可有效改善肝胆亚健康,尤其适用于肝气郁结,面色发青,经血不畅,脸色暗黄的人群。



咸宁楼市群英“惠”

青龙山公园
畔山林语

4500亩
青龙山公园环抱
稀缺资源上的健康人居!

一期92、118、138㎡山景美宅正在热销
公园生活正式起航!

8827777 咸宁文笔路青龙山公园入口
(咸安国税局旁)

蓝航花园2⁰
SUN JIANG AEROSPACE GARDEN

咸宁买房
当选成熟大盘

8151666 8151999

项目地址:咸宁市温泉贺胜路(农科所旁)

新年回馈
马上优惠

最高优惠4万,惠过新年!
桂花城祝全市人民新春大吉

SWEET OSMANTHUS
桂花城

8111 888 地址:银泉大道6号