



近日,一组题为“东莞某米粉厂现场实拍”的照片在网络广为传播,画面中车间工人赤脚踩着米粉,甚至在米粉堆上睡觉……网友直呼“令人作呕”,将其戏称为“臭脚米粉”。(新华网)

90岁老人谈养生

按两个穴位 睡好两个觉 每天排便两次

□记者 黄珊



今年90岁的咸安人汪本元,曾经参加过抗美援朝的他,自然是身体倍儿棒。汪本元老人表示,之所以身体还不错,除了年轻时打好的身体基础外,也与后来的生活习惯离不开关系。

按两个穴位

汪本元老人并不懂中医,可是乐于和他人沟通聊天的他,却学到了一套长寿秘方。

汪本元老人介绍,每天他都会按一按身体的两个穴位。一个是合谷,一个是内关。

“听别人说,这两个穴位是长寿穴,每天按摩可以调节内分泌功能,平衡免疫,改善脾胃功能。”汪本元老人说道,每天按一按反正没坏处,就试着一直按了下去。

老人一边介绍,一边告诉我,合谷穴就

是俗称的“虎口”,位于拇指和食指间的肌肉丰厚处,没事的时候就按上一按,人都会比较有精神。内关穴则是在手腕内侧,手掌向上握拳或上抬,使腕部出现两条筋,内关穴就在此间。

睡好两个觉

“每天都会睡两个觉,一个是晚上,一个是中午。”汪本元老人介绍道,晚上睡觉不会晚于11

点,中午则不会晚于1点钟。他说道,睡觉人人都睡,但是如果睡好觉,就得注意一下时间,如

果睡得时间太晚,或是睡得时间太长都不好,每天睡眠时间控制在7、8个小时是最好的。

每天排便两次

有些老人新陈代谢变慢,排便的功能也不如从前。汪本元老人认为,老人比年轻人更容易便秘,应该养成每天排便的习惯,拒绝

便秘的发生。

若是一旦便秘,可以多吃些富含膳食纤维的食物,比如燕麦、玉米等杂粮,芹菜、韭菜等蔬

菜,还要多喝水。“养成了良好的生活习惯和饮食习惯,就能消除便秘的困扰。”汪本元老人说道。

吃两种果蔬

老人每天的营养摄入十分重要,而汪本元老人则是在饮食上保证每天最少吃两种蔬果。

“只吃单一的蔬菜、水果,没有食欲,可是如果两种食物搭配着吃,就变得美味可

口了。”汪本元老人说道,蔬菜最好是新鲜的绿色时令蔬菜,水果也要是当季的新鲜水果。

据了解,像汪本元老人这样,每天摄入不同的蔬果成分,可以帮助人们远离多种

癌症和心脏病。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)

父亲的身体是儿女的牵挂

老爸,您吃得好睡得香么?

□记者 黄珊

6月的第3个周日是父亲节。在父亲节即将来临之时,很多人才想起来,平时对于父亲的关爱似乎少了些。作为儿女,人们应该更加关注父亲的身体健康问题,那么,检视父亲的健康状况要从哪里入手呢?记者为此进行了了解。

体检情况

男人一过40岁,许多病就如影随形地来了。一般来说,糖尿病、高血压和高胆固醇等疾病都是上了年纪的男人常见病。所以,一定要定期带父亲做一个健康检查。

即使他的健康良好,也要继续问一些重要数据,如胆固醇、血压、血脂、血糖等任何可能潜藏危险的数据都不要忽视,然后交给医生分析,以了解父亲的健康状况。

睡眠状态

“上了年纪的人睡眠时间普遍较少,且多半易惊醒、多梦。”医生表示,除了要关注父亲的睡前生活习惯外,还要看看他的寝具是否恰当。

尽量不要使用软垫或棕绷床,最好能睡木板床,以免造成老人骨关节的不适。晚上临睡前不要大量喝水,这易引起膀胱充盈而增加起夜次数。

另外,如果老人出现晚上睡眠质量差、时间特别少,要帮助老人排除心脏、胃肠不适、神经衰弱等病症。

胃口可好

注意父亲的胃口好不好,就能知道他的大致身体状况。如果胃口很好,证明他目前身体状况良好。否则要注意他是否有胃部、肝脏部位的病变。

男性患胃癌的概率是女性的两倍。胃癌是癌症中比较危险的一种,因为它的症状出现较晚。最初是不太明显的腹部不舒服,然后发展为呕吐,体重减轻。

小便次数

“如果老人有明显的尿频现象,要注意他是否有前列腺炎或者前列腺肥大。”医生表示,前列腺是男性朋友身体最脆弱的部位之一,前列腺炎也是男性的高发疾病。随着年龄的增长,90%的男人都会出现前列腺肥大。

另外,随着年龄的增大而膀胱癌的几率也随之增长。而白天少喝水或憋尿,都会直接影响膀胱内尿液的浓度,给细菌在膀胱内的繁殖创造条件,增添膀胱癌发生的几率。

眼睛视力

上了年纪就容易惹上眼疾。尤其是吸烟的人,则患白内障的可能性比不吸烟的人大得多。同时青光眼是遗传率很高的一种眼病,它破坏神经,增加眼内的液压,导致失明。如果加重有青光眼病史,则父亲就有可能患上这种眼病,所以他应该每年做眼科检查,越早开始检查越对治疗有利。

通城县菖蒲港麦市镇段治理工程施工招标公告

招标方式:公开招标

招标内容:菖蒲港麦市镇段河道治理

公告时间:2014年6月9日至2014年6月18日

主要建设内容:河道清淤疏挖、岸坡护砌、堤防加固、拆除重建小型涵管等

投标申请人必须具备的企业资质条件:详见《咸宁市招标投标信息网(www.xnztb.cn)》,详细内容见《咸宁市招标投标信息网(www.xnztb.cn)》。

联系人:祝工 电话:027-81813065

传真:027-81813065

招标人:通城县中小河流治理工程项目部

招标代理:湖北江河盛腾工程咨询有限公司

协查通报

2014年6月8日凌晨2时14分,在温泉老财校路段,一辆从中心花坛方向往“一九五”方向行驶的白色面包车与一辆对向行驶的两轮摩托车相撞,摩托车驾驶员受重伤。事故发生后,肇事面包车往“一九五”方向逃逸。我队正组织专班对该案进行侦破,希望肇事驾驶员尽快到公安部门投案自首,争取从轻处理。同时希望广大人民群众积极提

供破案线索,对提供的线索经查证属实,并协助破案的我队将给予人民币壹万元的奖励,并对报案人保密。

联系人:施警官 严警官

联系电话:0715—8120879

18995826553

18995826552

咸宁市公安局交警支队一大队

二〇一四年六月十二日



咸宁市医疗保险定点医院

咸安区医保定点医院

咸安区新农合定点医院

通山县新农合定点医院

通城县新农合定点医院



解除意外怀孕 到谱爱医院

融中西医疗精髓 聚权威知名专家

国际SCP可视无痛人流术

技术优势: 超微创 全可视 无痛苦 无后遗症 不影响生育

健康热线 8828288

医院地址 咸宁市咸安区永安大道159号 市内乘1路、K1路到谱爱医院站

