

# 9旬老太太有副侠骨好心肠 爱做家务,爱喝牛奶,爱管“闲”事

□记者 黄珊



“我认识一个老人,90岁的时候还在开餐馆,现在已经九十多岁了,身体还是非常好。”近日,记者接到了这样的一个电话,于是便前往采访。93岁的阮三多老人,虽然头发已花白,但是与她交谈中发现,她仍口齿清楚,思维灵活。

## 家族长寿

“长寿还真的是和家族遗传有关系。”阮三多老人的亲戚阮先生告诉记者,阮三多老人和自己的爷爷是亲兄妹,并且还有两个姐

姐。虽然阮三多老人的哥哥和姐姐已经相继离世,但是他们每个人都算是比较长寿的,几乎都是年过百岁才离开。

“除了我的亲兄弟姐妹几个外,其他的几个表兄妹也活得长,八九十岁都是很正常的。”阮三多老人说道,自己比较长寿应该也和家族遗传离不开关系。

## 勤做家务

如果你看到一个年过九十的老人,每天忙于做家务事,是不是第一反应就是子女不

孝呢?可是阮三多老人并不这么认为。

“我每天在家闲的慌,就喜欢做做家务打发时间。”阮三多老人说道,儿子媳妇在外做生意,比较忙,而我在家没事做,做做家务事还能锻炼一下身体。

洗衣、做饭、拖地、养花、种草……几乎家里的所有家务事都由阮三多老人一人包办。每天做这么多事累不累呢?阮三多老人答道,有一点点累的时候我就休息,休息好了,觉得无聊了就再继续做。不要把做家务事当成一种压力,而是当成一种兴趣,做起来就会轻松很多。

## 喜喝牛奶

旺仔牛奶、纯牛奶、酸奶……这些乳饮品在阮三多老人家中都是常备的。“我平时就是特别爱喝牛奶,或是酸奶,只要是奶制品我都喝,而且每天都会喝。”阮三多老人介绍道,白开水的味道寡淡,碳酸饮料喝着不健康,而乳饮品则是既健康,味道又好。

## 不爱计较

今年已经93岁的阮三多老人,在前两年,还和儿媳妇一起在温泉岔路口附近开了一家餐馆,主要卖一些家常菜。

“端盘子上菜、洗菜、切菜、收拾桌子,除了不炒菜,只要她能做的,她都会去做。”阮先生介绍,就算每天忙里忙外,但她从不计较,总是任劳任怨,因为都是一家人,做多

少都一样。

除了不和家里人计较外,对于店内的客人,她也是不会太去计较。开门做生意,难免会遇到一些爱找茬的顾客,不是要求换菜、退菜,就是要求打折,每次遇到这种事情,阮三多老人都会算了,她认为,做生意要以和为贵,钱给多点给少点都不会太计较。

## 多做好事

“我觉得长寿没有什么秘诀,就是要多做好事。”阮三多老人认为,她之所以这么大年纪身体还那么好,就是因为她特别爱“路见不平拔刀相助”。

有一次在岔路口附近,看到两个年轻人在吵架,吵着吵着就动起手来,正好路过的阮三多老人,毫不犹豫就走上前去扯架,和她一同走路的家人都吓到,这么大年纪的老人去扯架,不怕伤到自己吗?

阮三多老人说道,看到别人扯皮打架,我就忍不住想上前去管管闲事,我这么大年纪的人都去劝架了,一般人都会看到我的面子上就停止冲突的。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)

# 小暑养生之道 养阳 食疗 防中暑 防旧病

7月7号进入小暑节气,这也标志着进入炎热的季节了。咸安区中医医院名医堂主任沈明荃提醒,小暑养生要养阳,除了注意饮食外,还需防中暑,防旧病。

## 养生要养阳

炎炎夏季,骄阳普照,正是人体阳气活动旺盛之时。沈明荃说道,小暑后的养生也宜侧重于养阳才能顺应季节变化。所以,人们在工作劳动之时,要注意劳逸结合,保护人体的阳气。

“按照中医理论,小暑是人体阳气最旺盛的时候。沈明荃表示,阳气好比人体的卫兵一样,负责抵御一切外邪,保卫人体的安全。中医认为,任何一个人,只要阳气旺盛,就会百病不侵。

小暑后,由于天气炎热,人易感到心烦不安、疲倦乏力。因此要特别注意自我养护和锻炼,确保心脏阳气旺盛,以符合‘春夏养

阳’的原则。

另外,炎热的季节,最好“少动多静”。沈明荃建议,天热时可以在环境清幽的室内,读书习字、品茶吟诗、观景纳凉。

## 小暑要食疗

日常养生总是离不开食疗,那么,小暑节气该用什么食疗法养生呢?

沈明荃建议,小暑时节的饮食应以清淡为主,少食辛辣油腻之品。如绿豆百合粥具有清热解毒、利水消肿、消暑止渴、降胆固醇、清心安神和止咳的功效。南瓜绿豆汤同样具有消暑解毒、生津益气的功效。蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等,水果则以西瓜为好。

## 防中暑旧病

“小暑时节后,防中暑是非常重要的。”沈明荃说,过了小暑后,天气炎热,强烈阳光

的照射过久,红外线易使人的大脑丧失调节体温的能力,很容易发生中暑。

此外,外界气温高,空气中湿度大,汗液蒸发困难,体内热量积蓄过多,以及出汗过多,也会导致体内水和盐大量排出。一旦得不到及时补充时,同样可能中暑。

“所以对于体力劳动者、室外工作的人员来说,应该多饮水,同时服少量仁丹、常喝绿豆汤等都可预防中暑。”沈明荃说道,如果是患有慢性病的人群,更应结合节气特点加以调护,防止旧病复发或加重。

对心脑血管疾病的人来说,要保证充足的睡眠,并加强室内通风,尤其在闷热的天气中要注意使用物理降温;对有心脏病史的人群来说,要注意保持心情舒畅,贮备氧气袋,在自觉胸闷气短之时使用;对有慢性呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、哮喘的患者,应注意室内温度、湿度、通风换气,必要时吸氧。(黄珊)

## 医讯

7月5日(星期六)同济医院整形美容科邓裴教授来咸宁市中心医院医学美容中心坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

联系电话:8896118

地址:市中心医院同济咸宁医院门诊一楼东侧医学美容中心

邓裴教授:资深整形美容专家三十余年的学习与钻研,具有较深的专业技术造诣,尤以小耳畸形全耳再造见长。同时娴熟的开展其他整形与美容手术,如各类鼻部整形手术,全颜面多层次除皱及面部年轻化手术,瘢痕整形、手外科功能整形皮瓣修复等。

# 炎炎夏日,让宝宝远离“上火”

正值夏季,很多妈妈在小心翼翼的照顾着宝宝,这里要提醒妈妈们警惕另一个会走近宝宝的隐形杀手“上火”

夏季为什么宝宝容易出现上火呢?来看看专家的分析:

第一,宝宝体质偏热,而且体温调节中枢功能尚未发育完善。

第二,第二,(取消)宝宝正处于快速生长发育阶段,父母给宝宝补充的营养物质就较多,这时容易“上火”,出现大便干结、口舌生疮、睡不香、等症状。

这下妈妈们明白了吧,但是明白归明白,妈妈们还要重视宝宝上火问题,上火对宝宝的危害是非常大的,因为宝宝年幼,身体各项机能不完善,不及时治疗便会引发

感冒等各种疾病。所以专家提醒妈妈们平时要注意预防宝宝上火,在饮食上注意清淡,多吃水果蔬菜,多给宝宝喝白开水补充水分。在起居上注意保证宝宝睡眠时间和睡眠质量。当宝宝预防不当出现上火症状时候,要及时给宝宝服用去火药物,在药物选择上,专家提醒要选择针对宝宝体质的儿童专用药物。

目前很多妈妈选用的“三公仔小儿七星茶”就是专业的儿童“去火”药物,采用纯中药配方,其中多种成分药食同源,安全有保证。颗粒剂型携带方便,容易冲泡,而且百年七星茶配方经过长期检验,药性温和,可起到“标本兼治”的作用有助于宝宝早点摆脱上火的痛苦!

## 咸宁市境内 S317 沿横线道路封闭施工公告

经省、市交通主管部门批准,省道 S317 沿横线路面大修工程实行道路封闭施工。现将有关事项公告如下:

- 1、封闭路段:省道 S317 沿横线阳新与咸安区界至担山(K40-K60)。
- 2、道路封闭时间:2014 年 7 月 10 日至 2014 年 10 月 31 日。
- 3、道路封闭期间严禁大型汽车、牵引车、挂车通行,高度 2.7 米以下小型汽车可正常通行。
- 4、道路封闭期间绕行线路:咸安至阳新方向的车辆可选择黄咸高速和大广南高速绕

行(咸安双溪收费站—阳新三溪收费站)。

5、道路封闭期间,请小型车辆在通过施工区域时注意安全,按照沿线设立的施工标志减速慢行,服从现场指挥人员的疏导指挥。

6、如施工现场提前解封不再另行公告。望广大司乘朋友积极配合,提前做好出行计划。施工给您带来的不便之处,敬请谅解。

咸安区人民政府  
咸宁市交警支队咸安三大队  
咸安区公路管理局路政大队  
二〇一四年七月二日