



日前,新快报记者接到广州某社区医院报料,称其辖区内4万多份健康档案,竟有过半是造假的——因为社区医院里仅有的几名医生,完成不了社区内多达几万人的调查量;而如果完成不了月任务,医生是要被扣月工资的。于是,医生只能“迫于无奈造假档”。(新快报)

83岁老太依旧心态年轻、体魄健康

“每天舒心、顺心最重要”

□记者 黄珊 实习生 焦永熙



走进这位老人的家里,给人留下的第一印象就是,屋子里里外外都被拾掇得干干净净。见到本人后,她神清气爽、衣着整齐、腿脚利索、面部红润的样子,更让人觉得她是一个有些许“讲究”的老人家。

运动:让我拥有一个年轻的心态

站在我眼前的这位老人,如果不问年纪,一定猜不到她已经83岁了,利落的腿脚、洪亮的声音,仿佛只有六十多岁的样子。这位被

周围邻居公认身体很好的老人,名叫刘玉莲。

“我平时六点钟起来,起来之后收拾完家里的事情,我就到外面的广场上去跳老年操。”刘玉莲说道,有的时候要上街买菜,我就会五点起床,走去温泉集贸市场,再从那回到岔路口的家。

“您这么大岁数了,跟着别人跳老年操能学会吗?”我忍不住好奇地问着,刘玉莲老人笑着说:“这有什么学不会的呢,之前有一个别人请的老师,有不会做的动作就问她,多跳了几次就对动作熟悉了。后来广场里跳老人操的队伍散了,我自己还依旧坚持锻炼,每天早上自己就在家门口放着磁带跟着跳,每次差不多要锻炼40多分钟。”

老人能够坚持学做操,不懂就问,并不倚老卖老。爱运动、好心态,我想这一定就是老人能够保持健康的一大秘诀吧。

做饭:让我享受其乐融融的气氛

我到刘玉莲老人家中的时候,是上午九点钟,那时的她,已经开始准备起中午饭了。洗菜、刨皮、切菜……问起老人为什么这么早就开始做起这些准备工作?她答,每一顿饭都要做的干干净净,并且有看相,还得好吃,那就得多花一些时间。

“年纪大了,没什么特别的爱好,就是喜欢上午在家做上一桌子菜,等着女儿、女婿、孙子、孙女回来吃饭。”刘玉莲说道,虽然他们都

有各自的家庭,但是因为工作繁忙,每天都会到我这儿吃饭,我从来不得觉得麻烦,反而觉得很幸福,每天一家人都能聚在一起,享受其乐融融的气氛,让我的心情变更好。

种菜:让我拥有一个健康的体魄

“我平时没事的时候,我还喜欢种种菜,就在我家楼顶上,那就是我的小基地,种了各种不同种类的菜。”刘玉莲介绍起她的这个私人空间时,脸上充满了笑意。看得出来,这也是她日常生活的中一大爱好。

很多人认为,种菜很麻烦,最麻烦的不是种下去的那一刻,而是按时的给菜地翻土、除草、施肥、浇水。可刘玉莲却不认为种菜是件麻烦事儿,反而是一种锻炼身体的机会,一种享受生活的事情。

临走前,说想给刘玉莲老人家拍一张照片,她十分开心的答应着,并说道:“走,去厨房,给我拍一张我正在切菜的照片。”说完,就摆好pose让我们给她拍照。我想,勤快、能干、好心态,就是她长寿又健康的秘密吧。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)

国美

活动时间 7月19日 下午15:00 全城引爆!

国美电器携手《香城都市报》

订阅户超级内购会

无需预存 购物抵现

香城都市报订阅用户凭报纸 活动当天购物 抵现200元

限单件购彩电/冰箱/空调/洗衣机/厨卫商品满1600元 每人限抵一次

购物有礼

满额加送 海尔电磁炉

限单件购彩电/冰箱/空调/洗衣机/厨卫商品满4000元

套购 折上折

购彩电/冰箱/洗衣机/空调/厨卫商品 跨品类两件或以上 最高让利 12%

精品32寸液晶电视

抢购价 1099

创维215升三门冰箱

抢购价 1399

大1.5匹冷暖空调

抢购价 1999

苹果手机 iPhone5S(16G电信版)

抢购价 4699

三星手机 Note3

抢购价 3599

华硕笔记本电脑 X552EP12100-554L SFD1X10 15.6寸 1G独显

抢购价 2599

更多活动欢迎进店咨询

咸安南山店:咸安南山永安大道36号福临天下一楼 电话:0715-8323232

温泉中辉店:温泉中心花坛中商百货斜对面中辉国际广场泛一楼 电话:0715-8118600