

9旬夫妻养生有道——

热心肠 做农活 吃自种菜

□记者黄珊

结婚25年被人称作银婚，结婚50年是金婚，结婚70年则被人们叫做白金婚。在市区银泉大道的旗鼓坊巷就住着一对白金婚夫妇，他们名叫郭振华和郑六元，今年分别已经92岁和90岁，他们是如何长寿的呢？

眼不花耳不聋走路稳

走到巷口，问起姓郭的老人，人人都知道他们这对夫妻，不仅热情的为我指路，还说道：这对老人不仅年纪是村中最长，婚龄也最长，可要好好问问他们的长寿秘诀。

走进郭振华和郑六元老人的家，两位老人正在看电视，说明来意后，两位老人显得特别高兴。

以前采访过许多高龄的老人，在采访时难免会出现交流沟通不便，但是，这次和郭振华、郑六元老人的沟通十分顺畅。对于我的提问，他们都能正确且快速的理解，并且回答得清晰有条理，对于九十多岁高龄的老人来说，已经较为少见。

“他们虽然已经九十多岁，但是眼睛看得见，耳朵听得清，走路走得稳。”在两位老人家中一同看电视的75岁黄婆婆，是他们的邻居，她说道：“看电视他们知道电视演的是什么意思，台词也听得清清楚楚，每天还下地干活，身体好得很。”

热心快肠受邻居夸赞

去采访时，我刚好穿的是一条时尚的破洞牛仔裤。“小黄啊，你裤子都破了，我去拿针线跟你补补？”

老人主动要求帮我“补裤子”，说起来是个玩笑话，但却让我感受到了老人的真挚和善良，乐于助人，即使是对一个第一次见面的人也是如此。

“郭爹爹和郑婆婆人都特别好，在这住

九十高龄仍辛勤劳作

在离家几百米处，有着一块菜地，这是郭振华和郑六元老人每天劳动的地方。

“每天早上起床后，都会去菜园里看一下，做做农活，摘摘菜。”郑六元老人说道，种菜已经是生活的一部分。

“前不久，我刚打了不少黄豆，差不多有

吃自种菜是长寿秘诀

“常常有人问我，你又不是吃不起肉，为什么每天不买点鸡鸭鱼肉回来吃吃？我都是答，我就不爱吃那些东西。”郑六元老人说道，我不爱吃味道重的食物，也不爱吃油腻的东西，就喜欢吃点青菜喝喝稀饭。有时吃点肉，就会觉得胃里不舒服，



了几十年，从来没有跟别人闹过脾气，红过眼。”黄婆婆说道，平时邻里之间有什么小矛盾，他们还会去进行调解。

另一位与两位老人熟识的王先生也表示，郑婆婆年轻时是村干部，专门做妇女工作调解矛盾的，这么多年来，一直都受到村里人的爱戴。

除了拥有好脾气、不计较外，老人们

二三十斤，都是我自己割，自己打的。”郑六元老人一边说，一边从家中的床底下拿出她种的黄豆给我看。

老人不仅种了黄豆，还根据季节种了许多不同的青菜，例如，蚕豆、豇豆、红薯、白菜、萝卜、丝瓜等。

郑六元老人说道，现在正是红薯成熟的

还常常将自己种植的蔬菜拿去送给邻居朋友。“有的时候郑婆婆会给我送点她自己种的豆角、黄豆、白菜，虽然这些东西值不了什么钱，但是这份心意就让我心里暖暖的。”黄婆婆说道，两位老人对其他关系好的邻居偶尔也会送些菜给他们吃。

季节，我种了几百斤的红薯，每年都是我们自己去挖的。

“家里人总是跟我说，让我不做那么多农活，免得累坏了。”郑六元老人说，我做这些事其实并不累，就是觉得年纪大了，动一动更加舒服。

但是只要下一餐不吃肉，胃就马上好了。

问到老人们，为什么会长寿时，郑六元老人答：“自己种的菜自己吃，绝对就是让我长寿又健康的秘诀。”

郑六元老人说，自己种的菜不打农药，纯天然的绿色食品，不像现在很多食物不安全。

“我那么大的菜园的菜，不仅够我们两老吃，还够儿子、儿媳、孙子、孙媳妇全家人吃，一家人吃我种的菜全都健健康康，不生病。”

(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话：18607247707)



《吉尼斯世界纪录大全2015》昨日发售，集结了世界各种牛人的惊世之举。克丽丝·沃顿是来自美国的歌手，但更引人注目的是她超过60厘米长的手指甲。克丽丝已经20年没有剪过指甲了，但她还能带着超长指甲弹钢琴。（腾讯网）

食品干燥剂，弄不好真会“炸”！

近日，8岁男童小豪（化名）玩耍时，踩了下小零食包装袋里的干燥剂，谁知干燥剂中的粉末飞溅进眼里，造成眼角膜灼伤。新华健康记者从北京同仁医院等医院急诊科了解到，因为干燥剂造成儿童意外伤害的事件屡见不鲜，除“踩爆”外，还包括孩子误食等，后果都比较严重。干燥剂究竟有哪些成分，容易导致危害呢？

石灰干燥剂最廉价危险性最大

为了降低包装袋中的湿度，防止食品返潮变质，在食品包装中都会放入干燥剂。据了解，目前市面上的干燥剂多以氧化钙（生石灰）、硅胶、三氧化二铁以及氯化钙为主要原料，由于生石灰吸湿效果不错，且价格便宜，所以大部分干燥剂以生石灰为主。

由于生石灰遇到水后，溶解很快，会放出大量的热量，造成气体膨胀和水体膨胀，也会产生一定的压力，当压力达到一定的程度，可能会引发“爆炸”反应。

碱性眼灼伤更容易导致失明

北京儿童医院眼科主任医师于刚指出，食品干燥剂主要为碱性化学物质，其向眼部组织间隙以及深部或眼球内渗入扩散，速度快。

于刚说，严重者还可以导致角膜结膜的严重坏死、穿孔、角膜白斑以及湿润，前房炎症以及葡萄膜炎、全眼球炎症、继发性青光眼、并发性白内障，甚至眼球萎缩。这些眼部的病变严重影响视力，甚至会造成失明。有些患者即使做手术，也无法挽回原有的视力。常见的碱性烧伤多由氢氧化钠、生石灰、氨水等引起。

误食干燥剂，分清类型巧急救

如果孩子误食了干燥剂，家长千万不要慌张，首先要分辨干燥剂的类型，如果是无色透明的小球，这属于硅胶干燥剂，硅胶在胃肠道不能被吸收，可经粪便排出体外，一般来说，对人体没有毒性，误服后不需要做特殊处理。除非孩子出现头晕、呕吐等特殊反应，一般不用就医。

如果误食生石灰干燥剂的话，其最大危害是氧化钙与水发生反应放热，容易引起食道烧伤或者胃溃疡。应尽快喝水稀释、催吐，减少体内的吸收，但也不宜喝过多的水，以免造成呕吐再次灼伤食道，然后尽快送入医院治疗。

（新华网）

医讯

9月21日（星期天）同济医院整形美容科叶子荣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：市中心医院门诊大厅一楼东侧医学美容中心

叶子荣：资深整形美容外科专家。手术解剖清晰，手法细腻，既遵循传统又刻意创新，在业内备受推崇，在广大求美者心中有极高的美誉度。其面部年轻化系列手术，面部轮廓整形及Medpor耳再造等手术已成为同济医院整形美容外科的技术标杆。



全年无假日医院
早上8:00—晚上18:00

咸宁谱爱医院

PROFESSIONAL
专业男科

XIANNING PUAI HOSPITAL

全市医保定点医院
全市新农合定点医院

专业规范\疗效显著\费用低廉

看男科·到谱爱

前列腺炎 阳痿早泄 包皮包茎 生殖感染

健康热线 **8828288**

地址:咸安区永安大道159号(咸宁火车站前500米二级站)
乘车路线:市内可乘坐1路、K1路公汽至谱爱医院站下车即可