

88岁老人养生之道

生活规律 乐于助人 热爱旅游

□记者 黄珊



2004年,78岁的咸宁老人王启宏登上了北京长城,在登顶的那一刻,为其颁发“好汉证”的工作人员告诉他:“你是我见过登上长城年纪最大的一位老人。”10年后的今天,王启宏老人已经88岁,他称:“现在要我去登长城,我也一样没问题,身体还是和以前一样好。”

起居饮食规律

88岁的王启宏老人是湖北汉川人,年轻时因为工作原因来到咸宁,在咸安新河口路100号生活了大半辈子。

说起老人的健康秘诀,王启宏老人告诉记者:“这与我每天的起居饮食离不开关系。”王启宏老人介绍道,每天早晨五点钟我就起床,洗漱完毕就出门去转悠,围着附近的桂花广场散步,走完两个小时就回家吃早餐。

“外面的早餐店,我从来都不吃,早餐只吃自己下的面条。”王启宏老人说道,自己做的食物吃起来放心,外面的食物虽然看起来干净,但仍怕对身体有害。

“自己种的蔬菜是我父亲的最爱。”王启宏老人的二儿子王建国表示,菱角、豆角、萝卜叶、空心菜……这几个菜父亲怎么吃都吃不腻,还有豆制品也是每天的必需食物。对于鱼和肉类的食物不太喜欢,只是偶尔吃吃新鲜的鱼。

据了解,王启宏老人原本既抽烟又喝酒,可是在他50岁的时候,王启宏老人就将烟给戒了,60岁时把酒也戒了。“戒烟戒酒就是为了让身体变得更好,当烟酒都戒了的时候,身体也确实变得清爽了许多。”王启宏老人说道。

热心快肠

“性情温和、心胸开朗、知足常乐,用这三个词就能形容我的父亲。”王建国说道,父亲年轻时就是一个热心快肠,乐于助人的人,在这里生活了几十年,从来没有跟认识的人“红过眼”,闹过脾气,人人说起他都是竖起大拇指。

“许多年前,我父亲因为热心帮忙,差点

送了命。”王建国说,邻居家的猪越过猪圈跑了出去,父亲热心的帮邻居赶猪,可是,猪却掉进了废弃的沼气池,他奋不顾身跳下沼气池,结果在沼气池缺氧而晕了过去,被村民救起来后浑身都青了,休息了好一阵子才恢复。

1980年的一天,王启宏老人在家附近捡到了一个牛皮纸包着的一沓钱,整整有6800元,那个时候的6800元是一笔不小的数目。可是,王启宏老人并没有为此所动,而是在附近转悠,耐心等待失主回来,并将其归还。

患病及时医治

“年纪大了,有些小病小痛很正常,只要及时治疗,就能常保健康。”王启宏老人说道,在退休之前,他就患有肩周炎,颈椎腰椎都不好,后来,他积极配合治疗,每天都用膏药敷贴,久而久之,肩周、颈椎、腰椎的毛病全部没了。

“很多老人都是小病小痛放着不管,认为自然而然就会好,有的则是舍不得钱,可是我并不这么认为。”王启宏老人说,身体是自己的,如果不及时治疗,身体的不适感很容易加重,再去治疗不仅更费时间、金钱,也让身体更“吃亏”。

热爱旅游

王启宏老人退休之后,除了种种地、打打小牌,出门旅游也成了老人的一大爱好。

“我父亲虽然年纪大,但是也去过不少地方。”王建国说道,苏州、杭州、北京、三峡,市内的通山九宫山,这些地方他都去玩过。

“出门旅游看看景色,陶冶心情,身体自然好。”王启宏老人说,随着年纪的增长,出门旅游的机会越来越少,但如果有机会,一定还会出门游玩。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)



河南禹州17岁男孩杨龙凯,1岁多患“怪病”——他的肚子随年龄增长而不断变大,至今,骨瘦如柴的杨龙凯却有121斤重,而肚子占据了他全身近一半的重量。杨龙凯却挺着大肚子坚强地生活了17年,穿衣、洗漱、行走样样自理。近日,杨龙凯在姐姐陪伴下,来到郑州入院治疗,经医院初步诊断为肾积水、输尿管畸形所致。

(中国新闻网)

同济医院长期托管咸宁市中心医院

9月15日,我市与华中科技大学同济医学院附属同济医院签订了《长期托管框架协议》,将市中心医院交由同济医院长期托管。

2011年1月16日,我市首次将刚刚整体搬迁的崭新的市中心医院交由同济医院托管,开创了部属大医院托管公立三甲综合医院的先河。托管三年多来,市中心医院通过输入同济先进的品牌、技术、人才、管理理念、管理模式,管理不断完善,人才队伍建设逐年加强,学科能力建设稳步增强,医疗业务量持续攀升,切实让群众在家门口享受了同济的医疗服务。

为了继续深入推进咸宁市中心医院管理体制、运行机制的改革创新,进一步完善咸宁市城市综合服务能力,进一步让群众享受医疗卫生体制改革的成果,市委市政府决定把市中心医院交由同济医院长期托管,长期托管暂定10年。

长期托管坚持功能定位不变、行政隶属关系不变、资产权属不变、职工身份不变、财政投入和相关支持不变“五个不变”,新一轮的托管,同济医院将继续派驻院长和专家团队,将进一步发挥以大带小的作用,重点扶持市中心医院重点学科的发展和薄弱科室的建设,着力组织专家团队帮助市中心医院开展新技术新业务,全方位培训市中心医院管理和业务人才。通过长期托管,市中心医院力争成长为省内一流国内知名的三级甲等医院。(金镇源)

新农合筹资标准再提高

本报讯(熊大平 朱敏)根据全省统一政策要求,我市2015年新农合农民个人缴费标准将提高到90元,新农合各级政府补助标准将提高到每人每年360元,人均筹资标准将达到450元,较2014年提高了60元。

农民个人缴费截止时间为2015年2月底,错过缴费时限(即当年3月1日—12月31日)出生的新生儿随参合父亲或母亲,自出生之日起纳入当年度新农合制度报销范围,当年无需缴纳个人参合费用,婴儿所发生的医疗费用补偿与其父亲或母亲合并计算。



天天资讯

资讯天天看 互动新生活

遗失声明 每个证号 100元/天

资讯信息 每格(2CM x 3CM)50元/天

郑重提示:本版所有信息需方若有意采用须慎密考察,谨防失误。根据相关法规,应聘者无须向聘请方支付押金等任何费用

服务热线 8273208 13797805183

咸宁桂花印刷

生产经营:各种菜单、不干胶、手提袋、笔记本、证件、餐巾纸、纸杯、通讯录、文稿排版、彩册设计、印刷。
联系人:张经理 手机:13339889318
电话/传真:0715-8346398
排版、设计部电话:13476897870
厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

御金香

御金香蛋糕连锁机构
经营种类:面包类、蛋糕类、西点、生日蛋糕、饼干、水吧、现烤、Diy制作(可为婚礼、庆典、生日、会冷餐等上门DIY蛋糕)
特色产品:现烤面包、淡奶油蛋糕
电话:0715-8347555
地址:咸安区鱼水路中北旁 咸安区永安中学旁 咸安区工会旁

餐厅转让

温泉购物公园经营中的韩式料理
餐厅转让,面积210平方。
电话:18671595366
非诚勿扰

力丰®桶装纯净水

诚招城区及各乡镇经销商
欢迎机关、企、事业单位
集体选购(批发)

地址:长江工业园书台街11号
电话:13907240018 8213598

遗失声明

咸宁市永胜汽车贸易有限公司遗失地税税务登记证正副本,税号:421202557016018,现声明作废。

本人付馥(身份证号码:421221199412226823)不慎遗失《会计从业资格证书》一本,证号:42120122205153,特声明作废。

袁卫萍不慎遗失国税税务登记证,纳税人识别号:422301196409071366,特声明作废。

湖北鑫达盛建设有限公司不慎遗失咸宁公共资源交易中心出具的崇阳县2013年小型农田水利建设(重点县)工程施工项目第一标段保证金收据票据号码:20131200100,特声明作废。

咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商

雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。
电话:8263689 18907249913
地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)
网址:www.lwgw.com

奥星燃气站

用服务传播品牌和文明

困难居民或低保户每瓶补贴5—15元

孤寡老人、烈士家属,每瓶补贴30元

见义勇为的时代英模每瓶补贴50元

电话:8335352 13477777016

地址:咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭

艺源艺术文化中心

YiYuan Art Cultural center

——艺术培训机构——

美术类:漫画、素描、色彩、国画、油画、写生
手工:儿童画、美术高考
音乐类:钢琴、架子鼓、竹笛、声乐、音乐高考
成人合唱团
凡年满四岁均可报名。

电话:13329980502 8263690 地址:温泉第一街三楼