

10月15日,10个月大的萌萌(化名)从ICU(重症监护室)转到普通隔离病房。22天前,他接受了江西一名3岁脑死亡女孩捐献的心脏,成功进行了心脏移植手术,并奇迹般战胜死神,成为目前全国心脏移植手术年龄最小、体重最轻的患者。(新华网)

八旬老人的养生之道

少荤多素 睡前泡脚

□记者 黄珊



杨桂珍(右一)和她的老伴儿

家住咸安区车站路公路段李家湾的杨桂珍老人,今年81岁。身体健康,十分健谈。日前记者前往杨桂珍老人家采访她长寿的秘诀。

饮食:少荤多素合脾胃

刚到杨桂珍老人的家门口,就看到她提着一桶水,准备出门。老人表示,她打算去地里给菜浇水,精心种植这些菜,是

她每天必做的事情。而她亲手种植的这些青菜就是她一日三餐的主要食物。

“我喜欢吃青菜,肉类吃得少,偶尔才会买点鱼回来吃。”杨桂珍老人介绍,少吃荤,多吃素是自己的饮食习惯。青菜都是自己种的,绿色健康无污染。鱼肉搭配吃才能补充人体所需营养。

以前,杨桂珍老人的子女常常会买些肉类给老人吃,可老人总是一斤肉吃上好几天,她表示,肉类吃多了不消化,还是青菜好吃。

环境:常居农村空气好

好的生活环境对老年人的健康十分有益。杨桂珍老人常年居住在农村,空气清新,污染少。

“农村的空气和城市里的空气就是不一样,特别是早晨起床就能感觉到明显的不同。”杨桂珍老人称,住在这样的环境里人当然更长寿些。

每天早上6点,老人就会起床,站在院子的橘子树前深呼吸。杨桂珍老人说,现在橘子树正好成熟,闻起来都有一种橘子的清香,也能起到提神醒脑的作用。

作息:睡前泡脚睡得香

每天晚上九点前,老人在睡前都会做一件事——泡个热水脚。

“听说每天晚上泡泡脚可以延年益寿。”杨桂珍老人说道,睡前十五分钟就打盆热水开始泡脚,水冷了就往里面再加热水,直到感觉腿部放松 暖和为止,天气越凉,泡的时间则越长。到了夏天,就用温水泡脚。杨桂珍老人称,用热水泡脚后,睡觉睡得香。

几年前,老人有一阵子经常感冒,后来听人说多泡脚可以增强抵抗力,便坚持每晚泡脚,此后,老人离感冒也越来越“远”了。

爱好:串门聊天看跳舞

杨桂珍老人不抽烟、不喝酒、不打牌,最大爱好就是串门聊天。

“每天没事就会去找几个老婆婆一起聊

天。”杨桂珍老人说,大家一起聊身边发生的事情,总是觉得时间过的很快,也总是笑个不停。

杨桂珍老人的邻居李婆婆说,她是一个十分健谈,遇事不计较,每天看到她总是笑嘻嘻的样子。常常有人问老人,为什么每天这么开心?老人回答,现在政策好了,生活不像以前苦了,心里没有压力,当然心情就好。

除了每天串门聊天外,看中年人跳广场舞也是老人的一个习惯。“傍晚时,村里有人在空地跳舞,我觉得特别有意思,每天都会去看。”杨桂珍老人一边说,一边手舞足蹈的比划着,演示着她学的几个舞蹈动作。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:18607247707)

香村骨头煲 10元抵用券

更多优惠扫码了解

咸宁谱爱医院 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

全年无假日医院 早上8:00—晚上18:00 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路公交至谱爱医院站下车即可

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.lwgv.com

咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

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重考察,谨防失误。根据相关法规,应聘者无须向聘方支付押金等任何费用

黑鑫 8273208 13797805183

遗失声明 本人不慎遗失咸宁碧桂园通用统一收据一张,交款人:熊晓明,收据号:(XN)NO:0049448,特声明作废。

咸宁桂花印刷

生产经营:各种联单、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:133 3988 9318 电话/传真:0715-8346398 排版、设计部电话:186 7159 8588 厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

昂立国际学校招聘

昂立国际学校强势进驻咸宁,三个校区一起开业!招聘英语、珠心算和作文教师。

电话:8013475 手机:18986630818阮老师

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、庆生、会议冷餐等上门DIY蛋糕) 特色产品:现烤面包、淡奶油蛋糕

电话:0715-8347555 地址:咸安区鱼水路中百旁 咸安区永安中学旁 咸安区工会旁

遗失声明

咸宁宏桥工业气体有限公司不慎遗失老版本《营业执照》正本一份,注册号:422300000012424,特声明作废。

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 见义勇为的时代英雄每瓶补贴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——

班级设置 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