



11月30日上午,通山康泰医院举行盛大的开业庆典。来自武汉同济医院的医疗专家在该院开展义诊活动,吸引了当地数百患者前来就诊。(叶和平 尹业才)

邓海涛:养生就是快乐生活

□记者 傅辉



古稀之年的邓海涛老人,是湖南望城人,于2003年在咸宁市委党校退休。邓老精神矍铄、行动灵活、思维敏捷。问及他的老年养生之道,是在“一二三四”的指导下,生活在“四上三下之中”。

“四上三下”,运动有别

邓老解释道:“上世纪60年代,我们高中语文中有曹操的一首诗《龟虽寿》,老师要我们背。背着这首诗,不同的年龄段对它有不同的理解,特别是退休后,感到生老病死是不可抗拒的规律,但怎样让自己老得慢一点,活得开心一点,应当是能够有所作为的。根据自己的体验,得出了‘四上三下’运动规则。”

何为“四上三下”?邓老笑着向记者解释,所谓的“四上”,第一个上:上山健身。邓老的住地离潜山很近,只要有点时间都要到潜山走一走;第二个上:上网沟通。我到邓老家去的时候,他正在学习“支付宝”业务;第三个上:上街采购。他说自己想吃啥、想

穿啥、想看啥,只有自己最清楚;第四个上:上园接孙。这些年来,“家政服务”成了俩老的主业。他说带孙子是欢乐和辛劳的统一,欢乐从辛劳中来。

所谓的“三下”,邓老所说的第一个下:下地种菜。邓老在住地旁种有一块菜地。种菜,不仅有点事做,还有点菜吃;第二个下:下厨劳动。做好全家的后勤工作;第三个下:下水放松。夏天到河里游泳,洗凉水,消暑降温;冬天在月亮湾泡温泉,洗热水,活络通经。他只要在家,到月亮湾游泳和泡温泉几乎成了一件不可或缺的事情。

“一二三四”,养生有诀

邓老不愧为是教授,运动总结为“四上三下”,养生归纳成“一二三四”。

即在养生的过程中坚持一个中心:以健康为中心。他说健康是“享福”的物质基础。雅一点说,身体是1,财产、住房、名誉、地位等等都是0。有了1,0越多,这个数字越大。

在养生过程中要抓住两个基本点:在顺境中要潇洒一点,衣食住行、吃喝玩乐、交朋友、乐善好施都要潇洒大方;在逆境之中要糊涂一点,遇上不顺心的事,要耳聋、眼瞎。做人不要太精明:老年人要糊涂,要有一点阿Q精神。

养生过程中要积极创造三种快乐:助人为乐:关心、帮助别人就是关心、帮助自己;自寻其乐:琴棋书画、诗词歌赋、交朋友、唱歌跳舞、种菜钓鱼等等,擅长什么做什么,爱好什么做什么,不要让自己坐在那里闲着、发呆、无聊;知足常乐:老年人要比,要和比自己混的更差的人比,这样心态才会平衡。

坚持“四项基本原则”。一是管好嘴:不瞎吃。老人抽烟喝酒要戒免,大鱼大肉要节制,不吃零食保三餐,按时吃饭营养要均衡;不瞎说。任何时候想问题、说话都要摆事实、讲道理,少抬杠,少钻牛角尖就少烦恼;二是用好腿。能跑能蹦能跳就不要走,能走就不要站,能站就不要坐,能坐就不要躺;三是适当吃点药。病了听医生的,年岁大,身体机能都大不如前,不比年轻时候,别逞强;四是多吃新鲜蔬菜水果,多喝白开水。

古稀写诗,自得其乐

邓老退休前著书立说,成果丰硕。他出任编委、编著、主编、副主编、参编的专著和教材65部。在各种刊物、报纸上发表文章50余篇,发表俄文译资料数万字。到了古稀之年他仍不甘寂寞,将生活中有趣的点点滴滴写成一首首诗歌。比如,就自己为什么要学着写诗、怎样写诗的问题,他写了《从心所欲学写诗》;他在菜地里种冬瓜,写出一首《菜园里的冬瓜》,栩栩如生地记下了他在一颗冬瓜籽从发芽、成长到结出一个个冬瓜过程中的辛劳和愉悦;带孙子玩,写出《放牛》,回忆自己小时候放牛的情景,对比自己年老放自己孙子这条“牛”的乐;就是为老年人发一本老年免费乘车证,他也会诗兴大发,写出《领红本本的时候》,抒发发现在社会对老年人的关怀、体贴和自己对社会的感恩情怀。

我读过邓老的一部分诗文,觉得他写的都是现实生活之中的事情,是生活中“蹦”出来的,而不是“挤”出来的。诗中所讲的那些事情是那样的真实,描叙又那样地细腻。诗中有画,画中有情,感情丰富,爱恨执着。

邓老退休前,以教授身份对工作的热爱溢于“言”表,溢于“书”表,退休后对夕阳生活的热爱之情溢于“诗”表。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:13972810067)



省卫计委督导组来咸检查

我市基本药物制度工作获好评

本报讯 11月24日至25日,省卫生计生委组织督导组到我市通山县督导检查基本药物制度实施情况。检查组对我市实施基本药物制度实施以来的工作给予了高度评价。

基本药物制度是对基本药物目录制定、生产供应、采购配送、合理使用、价格管理、支付报销、质量监管、监测评价等多个环节实施有效管理的制度。自2011年10月31日起,咸宁市所有政府办基层医疗机构全部纳入了基本药物制度实施范围。全市64个乡镇卫生院、9家社区服务中心、所有村卫生室和社区服务站均通过省基药采购平台集中采购基药,并实行零差价销售。咸宁市卫生计生委及各县市区卫生计生局不断努力,积极开展基本药物制度监管、规范医务人员诊疗用药行为,有效缓解百姓看病贵。(胡野)

城区120急救网络全覆盖

本报讯(记者傅辉 通讯员曹章)我市城区以市120急救指挥中心为中枢,急救分站为主体,急救网络医院为补充,布局合理、覆盖城乡、调度统一、救援快捷的急救网络体系初步形成,为患者搭建一条快速、安全、高效的生命绿色通道。

120急救体系建设是今年市政府承诺的十件实事之一。为进一步健全和完善120院前急救体系,缩短院前急救时间,提高院前急救能力,市卫计委一方面通过开展培训提高急救人员业务能力,另一方面严格按照相关标准抓紧建设。在市、区两级的共同努力下,咸宁市中心医院三级急救站、咸宁市第一人民医院二级急救站和双溪桥、横沟桥、汀泗桥、高桥镇卫生院四个一级急救站建设均达到了标准。

我市何启会医师

荣获第二届“湖北中医名师”称号

本报讯 在第二届湖北中医名师评选中,我市中医医院妇科副主任医师何启会获此殊荣。湖北中医名师是经省人力资源和社会保障厅、省卫生和计划生育委员会联合行文表彰的全省医药卫生工作者的杰出代表和优秀楷模。

何启会医师从医25年,运用中医、中西医结合,辩证与辨病相结合的方法,治疗各种妇科疾病和男女不孕不育症,发表学术论文20余篇,主持的科研课题《妇保洗剂治疗念珠菌性阴道炎的临床研究》通过省科技厅的专家鉴定,受到业内和患者的普遍好评。(金镇源 吴丹)

医讯

12月13日(星期六)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。

咸安区疾控中心

开展第27个“世界艾滋病日” 宣传活动



左图为青年志愿者在温泉中辉国际门口开展咨询活动



右图为艾防人员在向湖北科技学院学生讲解艾滋病性病相关知识

12月1日是第27个“世界艾滋病日”,围绕“行动起来,向‘零’艾滋迈进”活动主题,咸安区疾控中心分别在湖北科技学院和温泉中辉国际广场门口开展相关宣传活动。

上午,中心艾防人员前往湖北科技学院内,通过现场悬挂横幅、设立咨询台、宣传展板及发放宣传材料等形式,向学生详细讲解艾滋病性病的预防知识,并及时解答学生提出的问题。

下午,艾防人员协同湖北科技学院基础医学部青年志愿者在中辉国际门口继续开展这一宣传活动,向过往群众分发了健康教育资料和宣传品。

通过此次宣传,让在校大学生和广大群众对艾滋病、性病和丙肝相关知识有了进一步认识,提高了群众参与艾滋病防治积极性以及自我防护的意识。