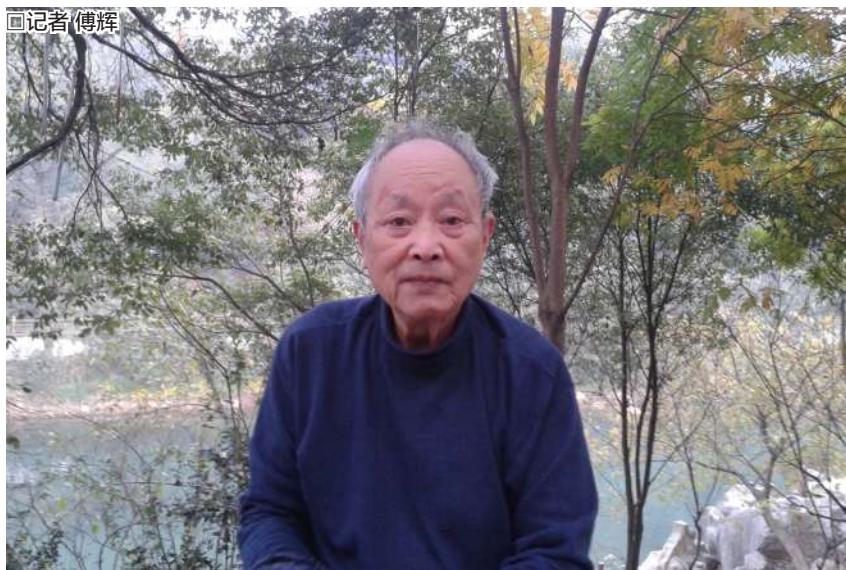


李鼎盛老人的养生秘笈:

# 坚持步行泡温泉

记者:傅辉



李鼎盛老人,1928年出生,86岁高龄,湖南涟源人。由于退休前干的是技术工种,专门从事变压器的设计、制造、管理、自动化控制等,工作精细化要求高。因此,锻炼身体基本是靠跑步,退休后,每天坚持步行成了老人的“必修课”。

## 退休前,跑步跑出好身体

退休前,李老最大爱好就是跑步。他说工作时,思维要慎密,来不得半点马虎,所以工作之余休闲或者运动就选择简单一点的,有规则的运动,主要是放松大脑,真正让大脑

休息减负。

每天李老坚持晚上饭后跑步,主要是在潜山上跑步,遇到比较陡的地段就快步走,稍微平缓的地段就慢跑。李老说在潜山上跑步,有很多好处:身处山中,空气清新,氧气密度高,给人很舒适的感觉。在山中跑步,没有街道上锻炼要受到汽车尾气等的污染。跑步就成为李老主要的业余运动方式。

## 退休后,步行成为主旋律

李老喜爱简单的运动生活方式延续到退休后。他说退休后一闲下来,开始还想学点“复杂”一点的爱好,于是有段时间开始学练剑,看到一招一式特麻烦,就中途停学了。改为在山边马路上步行,围绕潜山转。虽然在山下比在山上运动的空气要差些,但比街上的空气要好很多。

退休后的李老每天早6点起床,做做家务活,做一些简单活动,上午看看报纸、杂志,中午雷打不动要睡午觉,下午就开始步行。饮食方面,李老喜爱粗茶淡饭,少吃大鱼大肉,油腻食物。主要以面食、粗粮为主,晚上吃稀饭和馍馍,有时中餐喝一小杯酒。

## 泡温泉,休闲放松必修课

李老除了运动外,还有一大爱好,就是泡温泉,且泡温泉的历史算是比较“悠久”的了。30年前就开始一直延续到现在,他说以前的月亮湾露天洗澡池不需要抽水。每天都有汨汨热水从地下冒上来。只要在家不出差就一定要泡温泉澡。泡温泉澡不仅有利于身体健康,舒经活络,也有利于放松大脑和身体。

退休前,在山上运动后下山,就在月亮湾露天池美美地泡上个多小时的温泉澡,回家心情舒畅,身体清爽,晚上睡眠好。退休后,下午步行运动后,同样要到月亮湾泡澡,边泡边听泡友们天南海北高谈阔论,他说这也是一种享受,大家畅所欲言,你可以听,你也可以不听,你可以插嘴、也可以不插嘴,自由得很。泡完澡,喝点水、吃点点心,还可以坐在池边长凳上继续听泡友神吹。李老说他几十年来就只做过肾结石,做过手术,其他什么病也没有过。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:13972810067)

# 家用医疗器械所测数据是否可靠?

专家:只能作为参考



本报讯 前几日,王女士来到市质监局计量所,请检测她送来的电子血压计,通过检测,属于不合格产品。据王女士介绍,她的父亲有高血压,每次觉得社区量血压来回不方便,她父亲要她从网上买回一个

电子血压计,可是每次测量的数据都不同,以为自己血压不稳定,吓得她父亲不知所措。

据市质监局计量所所长石权介绍,家用医疗器械使用方便、操作简单,受到不少市民的欢迎。但家用医疗器械属于比较专业的医用商品,市民在购买时,应该咨询专业人士,并掌握正确的使用方法。

据了解,目前市面上的家用医疗器械种类繁多,比如血压计、血糖仪、按摩仪,市民在购买前,不要盲目跟风,最好在清楚自己身体状态的情况下购买。特别是一些使用条件比较严格、功能比较复杂的医疗器械,一定要听取医生的意见,并在医生指导下使用。如果直接到医疗器械门店购买,要选择正规门店,将自己的实际需求、身体情况告诉销售人员。

选购家用医疗器械时,市民要查看包装、说明书上是否有生产企业的生产许可证号、产品注册证号,产品包装内还应该有产品说明书以及合格证。不建议在网上购买

家用医疗器械,尤其是代购的国外产品,有可能遇到“水货”,一旦出现故障,无法进行修理。

石所长建议,使用前应仔细阅读产品说明书,严格按照说明操作。如果看不懂说明书中的介绍,最好在购买现场就向销售人员咨询产品的作用机理、适用范围、使用方法、注意事项、禁忌症等,得到专业、正规的指导。使用过程中,对使用电源的医疗器械,要注意用电安全和电热档位,并定期对医疗器械的性能进行检测。

石所长提醒,定期对医疗器械的性能进行检测非常有必要。比如血压计,半年就需要检测一次。市民如果送来,计量所都会免费检测,每年计量所会检测20多台市民送来的各种家用医疗器械。家用医疗器械所测量的数据,因为使用方法不当、电磁干扰、电池强弱等原因,有可能与实际情况有较大误差,所以只能作为参考,因而不能太迷信家用医疗器械所测量的数据,这会贻误病情。

(图/文 傅辉)

## “明眸工程”走进咸宁

免费实施30—40名白内障手术

本报讯(记者傅辉 通讯员陈伟琴 吴丹)为救助全市城乡贫困家庭因生活贫困无力实施复明手术的老年性白内障患者,咸宁市中心医院同济咸宁医院与咸宁市民盟携手开展“明眸工程”活动。

据了解,咸宁市中心医院同济咸宁医院被民盟中央定为“明眸工程”定点帮扶医院,“明眸工程”由民盟中央倡导,在社会爱心机构和爱心人士参与支持下,由温州医科大学附属眼视光医院具体实施,旨在帮助中西部贫困地区眼病患者重见光明,提高中西部贫困地区医疗机构眼视光诊疗水平。

请白内障患者于2015年1月5日前到咸宁市中心医院眼科门诊进行术前免费筛查。城乡低保家庭及低保边缘家庭中因生活贫困无力实施复明手术的老年性白内障患者,携带(户口本、身份证、医保或居民医保或新农合证、低保证、残疾证等)复印件。

救助人数30至40名,整个过程公开,自觉接受社会监督。

联系人:吕旭东、陈伟琴、王琳。

联系方式:0715-8896106 13807249381 15872860987,请大家相互转告。

## 医讯

12月21日(星期天)同济医院整形美容科黄立教授来市中心医院同济咸宁医院美容科坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

联系电话:8896118

地址:门诊大厅一楼东侧医学美容中心。

黄立教授:硕士生导师。尤其擅长:疤痕及美容失败手术的修复;全耳再造;注射美容;鼻唇畸形修复;颜面部松弛微创技术;面部及四肢畸形的矫正;女性生殖器整形。

**咸宁谱爱医院**  
市、区医保、新农合定点医院

活动时间:  
即日起至元月31日

**健康一个女人 幸福一个家庭  
女性“两癌”免费筛查**

专家提醒:18岁以上,育龄女性每年都应该进行一次宫颈癌、乳腺癌筛查

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路公汽至谱爱医院站下车即可