

刘同和：一个“老糖友”的长寿经

□记者 傅辉 通讯员 余明华 谢耀武



下午3点,在市休干所工作人员的引领下记者来到了刘同和家。一见到我们,老人爽朗的笑声就感染了我,满脸洋溢着笑,热情地把我们迎进客厅。刘老,今年93岁,河北衡水人。

300平米“世外桃源”,敲敲打打渐成型

刘老现住在市休干所院内,他告诉我,他所住的房子周围以前全是风化石,没有什么土,他于1984年离休后,象愚公移山一样,每天拿起洋镐撬开几块石头,出门上坡,将石头运出去,回家下坡,再把外面的土带进来,周而复始,年复一年,功夫不负有心人,他把房前屋后的300平米的风化石空地变成了肥沃的菜地和飘香的果园,变成了怡

情的盆景和休闲的假山,可能是他长期地坚持劳动,刘老虽然身患糖尿病数十年,却很少发过病,身体也很少生过其他病。

1万多天离休生活,简简单单才是真

刘老的婆婆小他9岁,他们每天吃自己种的蔬菜,适当买点菜作补充,中午煨骨头汤,每天有一个荤菜。刘老说在家不喜欢做主,所以不用操心柴米油盐。饮食方面早晚吃馍馍、面条,中午吃米饭。上午过午后,以前他和老伴在院内的菜地除草、施肥,在果园下捡拾树叶,找事做,即使没有事也要转转,看看自己种的菜、看看果树上的果子,呼吸阳光照射下果树散发出的清香,刘老喜爱在树荫下看看报纸、翻翻杂志,好心情伴随他度过

一个上午。中午午休后,下午刘老看看电视新闻,特别是国际新闻。由于耳朵有点“背”,所以电视声音比较大。而老伴有自己的爱好,喜欢上电脑打扑克牌,与国外的外甥女聊聊天,或者看有无外甥女给她的留言。只是现在年岁大了,才没有亲自种菜,请一个钟点工帮忙种菜烧饭。

30多年糖尿病史,快快乐乐好健康

刘老是一个老“糖友”,1980年就被确诊有糖尿病。刘老告诉记者,他的婆婆就成了他的“家庭医生”,数十年如一日,每天按时给他注射胰岛素。老伴严格按照医生的吩咐安排刘老的饮食,多吃蔬菜,少吃或不吃含糖高的食物。定期到医院进行血糖检查,根据医师建议调整胰岛素剂量。保持愉悦的心情,刘老是一个乐天派,没有看到过他有什么消沉的时候,好像每一天都是好日子一样,快快乐乐的。这正如专家所言,患有糖尿病不可怕,只要严格按照医生建议治疗,规范饮食,心情舒畅,可以与健康人一样,不影响生活质量与寿命。老两口一辈子也没有吵过嘴,小事都是婆婆做主,大事婆婆也会与他商量,所以刘老日子过得很是清闲自在。刘老每天坚持运动,找事做,在做事或者运动过程中要感觉周身发热为止,这样身体的血液流动加快了,各器官、系统调动起来了,新陈代谢加快,毛病就会少。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:13972810067)



12月23日下午,咸安区中小学爱眼护眼行动仪式在西门小学启动。12月份咸安区将在中小學生中开展以“孩子眼睛好,世界更精彩”活动为载体的近视防控工作,由咸宁市中小學生近视防控中心(同济咸宁医院眼科门诊)承办。(傅辉)

嘉鱼县全额兑现计生奖励

本报讯 嘉鱼县自2012年度开始发放计划生育奖励金,到今年为止,该县对972名符合条件的企业退休职工和符合条件的181名城镇无业居民,全部兑现了奖励金。

为奖励执行国家计划生育政策,终生只生育一个孩子的企业退休职工和男年满60周岁、女年满55周岁的城镇无业居民,发放标准为每人3500元,分三年兑现。(丰鹏 章亚楠)

双溪中心卫生院举行义诊 3000名老年人受益

本报讯(记者陈志茹 通讯员余朝阳 蔡臻)今年,咸安区双溪中心卫生院启动了公共卫生服务团队进村入户为老年人免费体检工作,截至日前,已有3000名老年人享受了免费义诊。

该院今年的公共卫生服务团队公共卫生服务团队进村入户的目的是通过进村入户免费体检,对社区、村、组群众进行公共卫生知识宣教,让群众了解国家公共卫生服务的惠民政策,积极参与,全镇的老人都可及时发现疾病,做到有病早治,无病早防,切实让群众感受到公共卫生服务带来的实惠。

“张李膏药”今何在

“生疱生疔,膏药来贴,生疔生疮,快找老张。”“张李膏药,一贴见效。”小时候,这些脍炙人口的顺口溜,歇后语常常挂在嘴边,民间流传的这些偏方、验方,祖传秘方不知为老百姓解除了多少病痛。以上这个顺口溜说的就是咸安区横沟桥镇孙田村张李湾一位名叫张长青的民间土医用神奇膏药为人解除病痛的口头传。

“张李膏药”是张长青家失传的秘方,用十几种当地中草药加桐油熬制而成。上百年来,四方八里的大人小孩,只要是生了疱疔,就会到“张李买膏药贴”。无论是疱是疔,无论长在哪块,只要贴了张李膏药,一贴就好。因此人们一传十,十传百,有的步行几十里,都要慕名去买。我的老家离张李湾足有30里远。小时候,我们那里无论哪家大人或小孩生了疱疔,都会步行到张李湾买膏药。

几十年过去了,张李膏药还有吗?祖传秘方还在传吗?前几天,笔者碰见了张长青的二儿子。据他介绍:张长青还健在。今年已经78岁了,他的祖传秘方膏药还在制,还在卖,父亲把秘方已传给他和他的大哥。不过,“张李膏药”没有像“麻糖风湿病”、“浮山结石病”、“官埠烧烫伤”那样发扬光大,笔者希望“张李膏药”不能失传。(饶才杰)

引导医院端正办医方向 促进医院健康持续发展

我市将开展公立医院总体评价

本报讯 12月底,我市将启动二级以上公立医院总体评价活动。公立医院总体评价将以信息化方式进行,卫生计生行政部门通过收集、核实医院

相关数据,从医疗质量与安全、医疗服务与水平、综合效益等三个维度对公立医院进行总体评价。卫生计生行政部门希望通过总体评价

活动,引导公立医院确立正确的办医方向,转变发展方式和管理模式,以维护医院公益性,调动医务人员积极性,促进公立医院的健康可持续发展。(傅辉 金镇源)

省病理生理学会在我市召开

本报讯 12月19日,由湖北省暨武汉市病理生理学会主办的病理生理学会第十七届学术年会暨第九次会员代表大会在咸宁市中心医院 同济咸宁医院学召开。

本次会议覆盖了神经内外科、危重症医学科、病理生理等4个专业。与会的各位同仁围绕“病理生理学”及各分亚专业展开讨论,学术氛围浓厚。此次会议的与会者,既有知名专家,也有年轻的学者,整场会议充

满了朝气与活力。会后,参会人员一致认为通过此次论坛,更好地学习到专家们的先进技术,对自身临床工作具有很大的指导意义,收获颇大。(傅辉 徐铭悻)

咸宁谱爱医院

市、区医保、新农合定点医院

中国妇幼保健协会 中国医师协会 中国妇幼保健基金会 中国管理科学院

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路公交至谱爱医院站下车即可



医讯

12月30日(星期二)同济医院整形美容科叶子荣教授来市中心医院美容科坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。(凡在当日手术、治疗者均可享受9折优惠) 联系电话:8896118 地址:门诊大厅一楼东侧医学美容中心