



2014年12月26日下午,市工商局请医疗、心理、礼仪相关专家为干部职工举办健康知识讲座。(傅辉 陈宣名 沈颖)

“阳光老人”周耀忠

# 满天霞彩夕阳美,携手同登百岁楼

□记者 傅辉

有一天,记者收到一位73岁老者发来的短信,建议我采访一位83岁的“阳光老人”周耀忠,并附上周老的手机号。周耀忠老人是上海人,1932年出生。周老自1993年退休至今,他的生活过得很充实,很快乐,没有丝毫的失落感。有他的“黄昏理念”为证:人老精神莫枯萎,与时俱进不后退;活到老来学到老,潇潇洒洒把梦追。



一心两用,一举两得

周老早上醒来后,第一件事就是听“新闻大餐”;在听新闻的一个半小时里,同时躺在床上做自创的“经络疗法”:从自己头部穴位开始,头顶的百会、太阳穴,到鼻梁、耳朵进行按摩,60下磕牙;舌头在嘴里不停地转,舌顶上腭。对手合谷、劳功、关元、肚脐、足三里等穴位进行多次按摩。下床后练八段锦气功。边听新闻边做保健,真是一心两用,一举两得。

生活规律,饮食简单

周老的早餐很是讲究:在家自己做,每餐有羊奶、鸡蛋、三颗红枣、二个核桃、糕点等。中午在单位食堂打一份15元的二荤二素的菜和米饭,分成两份,中午吃一半,中午吃后尽量午休一会,下午聊天谈心或下象棋。晚餐再吃中午留下的另一半。晚上看电视,在看电视的同时,泡上远

红外足浴。晚上10点上床,一边看书,一边享用增氧机增氧,11点睡觉。

读书养心,摄影快乐

周老常常在家备好咖啡、奶茶,与老人们在一起读书、听古典名曲、看经典影片,或看电视,小小陋室成了老友们的“文艺沙龙”。周老还喜欢唱歌,他曾参加过市老年艺术团合唱队,是队里年龄最大、资历最老者。

他爱好摄影,将精选后的照片装订成册,再加上前言。照片下配上一两句诗或说明,编排后请老师配上解说词、音乐制成,与学友们交流,别有一番乐趣。

恋情脱俗,浪漫热烈

周老和夏婆婆近9年的浪漫恋情,引得许多老年人甚至还有中青年人的羡慕。他

们不举办婚礼仪式,也不领结婚证,双方更没有要求对方到自己这边来住,一个在上海,一个在咸宁。虽然聚少离多,周老说每年一到二个月的相聚简直就是蜜月,没有夫妻长时间在一起引发的矛盾。周老说他们年纪都大了,没有能力照顾对方,承担不了任何责任,我们老人只有子女才是依靠。所以从实际出发,这样反而好些。也免去了家产、遗产分割之类的麻烦。他们的这种只恋爱不结婚的结合方式得到双方子女们的理解和支持。

云游结伴,影集见证

一年一度或者两度,周老和夏梦莲女士结伴云游:武昌黄鹤楼留下了他俩寻春的足迹;北戴河海滨留下他俩追浪的身影;三峡小溪拍录他俩对唱的情歌;洛阳牡丹园绽开他俩欢乐的笑脸。每一次相聚犹如一次蜜月,每一次相聚后的离别,他俩并不感到孤寂,而是在照片中重温幸福。他们常常在电话里唱歌给对方听。周老在咸宁为夏婆婆买保健品寄过去,夏婆婆在上海为他添置衣裳邮过来。8年来,他俩积累了400余张各种彩照的《银龄影集》以及汇编情诗、情书和感言的《晚情札记》。这就是周、夏二老黄昏恋情的最好见证。

记者最后采用周老挚友《观周、夏才艺展感赋》作为结尾:德艺双馨夏与周,诗文歌舞展风流。满天霞彩夕阳美,携手同登百岁楼。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:13972810067)



长寿老人谈养生

市结核病防治院

## 一项目通过科技成果鉴定

**本报讯** 2014年12月14日,市结核病防治院“农村地区耐多药结核病防治体系的建立”项目通过科技成果鉴定。

鉴定委员会一致认为此课题以现行疾病预防控制体系为依托,结合全球基金耐多药结核病控制项目,开展农村地区耐多药结核病防治体系研究。该课题选题较好,设计合理,技术线路清晰,研究方法正确,结论可信。该课题创新点为:初步建立农村地区耐多药结核病防治管理体系;探索出耐多药结核病人发现、诊断、治疗、管理工作机制;建立耐多药结核病患者全程心理干预工作方法。该课题填补了我国农村地区耐多药结核病防治管理体系建设空白,处于国内领先水平,治愈率达到国际同等水平,建议将该研究成果在更大范围推广应用。

2008年10月开始,咸宁市结核病防治院依托全球基金耐多药结核病项目,重点探索在农村地区建立有效的耐多药结核病防治管理体系,取得满意效果。项目开展近6年来,共筛查可疑患者2120例,确诊211例MDR-TB患者,纳入治疗165例,治愈率51.9%,据推算避免了2725个健康人感染耐菌,减少了137个MDR-TB新患者。(徐江红)

## 爱心企业送温暖

2014年12月24日,福建三胜服装有限公司和咸宁市日晟校园服务有限公司负责人一行8人,带着对特殊教育的深情和对残疾学生的关爱,来到咸宁市特殊教育学校送温暖献爱心。

据了解,两家爱心企业多年来一直致力于公益事业,多次向咸安区一些偏远山区学校的孩子们捐助物资或善款。本次送温暖活动,两家公司共捐助了价值7.8万元的物资,三胜公司为特校的每一名学生送去了两套校服、一套棉衣和一双运动鞋;日晟公司为特校的孩子们免费捐助一年的伊利牛奶。同时,还为每一个孩子准备了一份水果礼包,让他们度过一个欢乐祥和的平安夜。

两家企业的负责人表示,回馈社会,关爱弱势群体一直是企业践行的理念和宗旨,他们的爱心捐助将会一直进行下去。(曾伟)

突然胃痛竟是心梗

## 自我“瞎诊”易误大事

**本报讯(记者傅辉)**突然胃痛几天,自己买胃药吃也不见好转,到医院请医生看,医生竟说是心梗。

这是前不久发生在中医院内科的事。接诊的是内科主任孟继民。患者自述:胃痛几天,还伴随咽痛,痛的部位患者指到剑突下。孟继民立即开出一张心电图检验单给患者,患者说孟继民是乱开检验单是想乱收费,关心心脏什么事。孟继民不理他,“你马上去交钱做检查,耽误不得。”患者看到孟继民如此认真,有点不情愿地去做检查。一查结果是心梗。

吓得患者连忙向孟继民求救怎么办?“幸好你耽误的时间不是太长,再耽搁几天,可能凶多吉少,后果难以预料。”孟继民说。“如果再晚来医院几天,心前区痛引发广泛前壁大面积心梗,那就无回天之力了。”

所以孟继民忠告,一些突然胃痛的患者,不要不看医生,自己买药,着急给自己下结论,这说不准出大事,延误病情,局部变成广泛前壁大面积心梗,出现死亡悲剧。

# 居民看病将有居民健康卡

健康信息留存,既有利看病又方便结算

**本报讯** 去年12月29日,从嘉鱼召开的湖北省居民健康卡助力新农合业务监管研讨会上获悉,就把趋势深入推进新农合制度建设,湖北省居民健康卡建设规划与实施方案等

内容展开了讨论。来自全省各市、县新农合合作医疗管理办公室主任参加了研讨会。

据了解,居民健康卡是中华人民共和国居民拥有的,在医疗卫生服务活动中用于身

份识别,满足健康信息存储,实现跨地区和跨机构就医,数据交换和费用结算的一种载体,是一种计算机可识别的CPU卡。

(周文广 章亚楠)

支持单位: 中国妇女联合会 华夏公益基金会 香城都市报 咸宁电视台

**谱爱暖冬行动**

弘扬公益精神 献爱香城百姓

**暨百万基金爱心援助计划**

**在谱爱医院隆重启动!**

免肝病二对半检查 男科妇科检查**5元** 妇科彩超**20元**

宫颈TCT检测**90元** 手术援助**200-2000元**

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