



为了让妈妈们和刚出生的羊宝宝感受到春节的幸福祥和,市中心医院 同济咸宁医院 产科医务人员在科室挂上了红灯笼,贴上了春联字画,为她们送上新春的祝福。

(傅辉 陈宣名)

# 顺势而为,笑对坎坷人生

## ——饶鹤鸣老人的长寿之道

□记者 傅辉 通讯员 黄绪胜



在原咸安区防疫站站长黄绪胜的热心引荐下,记者驱车到贺胜桥镇采访一对长寿老年夫妇,老爹爹名叫饶鹤鸣,94岁,老婆婆名叫涂冬意,95岁。老两口身体硬朗,精神矍铄。

### 因经商,几起几落

1940年,饶鹤鸣老人19岁就与妻子涂冬意一道从江夏农村来到贺胜桥镇街上做生意。饶老开粮食店,涂婆婆做缝绗加工衣服,一直靠勤劳的双手抚养三个儿子和两个女儿。解放后,他响应党的号召,将所开的粮食店与供销社实行公私合营,饶老在供销社上班,成为一名有工资领的“铁饭碗”员工。可是这个“铁饭碗”好几次被剥夺,起因就是他以前所从事的个体粮食店这个“老案底”。

1966年8月12日,饶老到现在还很清楚地说出那个特殊的日子,他被当做“民族

资产阶级”下放到老家江夏农村改造,一年后返回原单位上班。后来又来一个政策,是什么“翻案妖风”,又将他停职,进行改造,安排他在贺胜街上挑大粪。好多以前与他关系好的人也避而远之,不相往来。后来拨乱反正,又给他平反恢复工作,他的人生真是几起几落。

饶老告诉记者,文化大革命期间好多人不堪忍受冤屈,含恨而去。受到不公正对待,心里没有怨言那是假的,他常常躲在山上一坐就是一天,进行自我调整。人活在这个世上,你改变不了世界,只有改变自己,你让世界适应你,只会头破血流,你主动适应世界,顺势而为,才会顺风顺水,一帆风顺。

### 谈感悟,顺势而为

饶老向记者畅谈他的人生感悟:势是什么,就是一种趋势,一种方向,一种潮流。势有大势和小势,比方说国有国运,是大势;家有家道,是小势。大势决定一个时代,造就一批英杰,小势改变一个群体、一个人的一生,可以成人,可以毁人。大势就是大江大河,滚滚东流,任何阻力在它面前都无能为力,对于阻挡的人和事,可以摧毁一切,对于顺流而行的人和事,可以成就非凡。小势就是小溪,就是涓涓细流,遇坡而下,遇沟而聚,遇岩而跳,遇土而润,百回曲折,仍不改前进的方向。做人,就应学溪流,在具体的环境中,要学会委曲求全,退中求进,可以求身安、心安、神安,虽身如芥末,亦可豁达朗明,睡觉香香,走路稳稳。

顺势而为,第一个关键字是“势”字,要有一双慧眼,判明大势进退;要有一颗明亮的心,悟达通透。只有看得清,瞅得准,心如明镜,才会知晓大方向,大趋势,知进退。要明白,世上不多你一人,也不少你一人。第二个关键字是“顺”字,顺应,顺道,顺利,而不是悖逆,逆反,这样朋友不容你,环境不容你,世道不容你。你快乐是一天,痛苦也是一天,那要看你的心态了。第三个关键字是“为”字,当你看清了“势”,明白了怎么“顺”,才知道怎么来作为,从而成就人生,走向希望的未来。

### 对生活,充满感恩

饶老对现在的生活充满感恩。他说现在国家每月发他有养老金,够两个老的吃用,儿女孙辈都很孝顺,很知足。饶老说:“我们是经历过解放前和解放后,体验过国民党和共产党的各自执政。我们看得明白,只有共产党是为人民的。虽然也曾走过弯路,犯过错,比如文化大革命、腐败等问题,但共产党有能力纠正错误,对人民是关怀的,这样的政党是值得拥护的。这个大势要好好顺应,要知道,共产党让13亿人有吃有喝不容易啊,所以大家要好好珍惜现在的太平生活。”

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:13972810067)



## 爱的互助 生命的延续

咸宁市中心血站掀起互助献血热潮

本报讯(记者夏咸芳 通讯员 陈列君 陈玲莉)一起重大的交通事故,面对急需输血的伤者,市中心血站紧急召集伤者家属互助献血,并及时将血液送往武汉血液中心调剂救助伤者。

2015年2月25日,春节后上班的第一天,在通山县发生一起重大交通事故,两位19岁的青年严重受伤,身体多处骨折,大量失血,生命岌岌可危,经通山县医院、咸宁市中心医院转到武汉协和医院急救,在输入几千毫升血液后,伤者还急需一万多毫升血液救命。

由于春节期间献血人数锐减,武汉血液中心和咸宁市中心血站的血液库存严重不足,无法提供更多血液。危难之际,咸宁市中心血站紧急召集伤者家属,向其亲朋好友们发出互助献血信息,收到信息的二十多人分别从武汉、通山、咸安和温泉城区等地赶到市中心血站中百献血车献血。为拯救伤者生命,市中心血站工作人员从晚上六点到十一时争分夺秒加班加点工作,共采集血液20袋,共计7200毫升。市中心血站联系武汉血液中心连夜调剂,将承载生命希望的血液送往临床急救。

## 市中心医院“三万”活动工作队

### 深入联系村调研



2015年春节前夕,市中心医院“三万”活动工作队深入“三万”活动联系村——通山县九宫山镇成南成村开展工作调研。

(傅辉 汪娇慧)



2月13日,嘉鱼县卫计局为官桥镇福利院老人开展送粮油、送衣物、送健康活动。图为副县长饶自斌看望福利院老人。

(周文广 章亚楠)

# 先喝汤,后吃菜

## 改掉饮食坏习惯

本报讯(记者 傅辉)有的酒后不吃饭、有的饭后喝滚烫、有的餐餐精米面,其实这些都是不健康的。为此,市中心医院 同济咸宁医院营养师张莹提醒市民“吃喝”其实有学问。

酒不能多喝,酒后要吃主食。喝葡萄酒有着适当的份量,如男性喝葡萄酒为:250ml,女性为150ml。白酒也是有份量的,比如38°的白酒男性为75g,女性为50g。张莹建议:限量即可。喝酒后不吃主食会使得脏器的负担相对较重。张莹建议:所以哪怕少吃点,还是需要吃点米饭。

汤可要先喝,菜肴多清蒸。饭后喝汤,

会使得胃部刚刚吃过的东西还没来得及消化,胃液的浓度就被汤给稀释了,增加了胃部的负担。张莹建议:先喝汤,后吃菜。不要汤泡饭。红烧菜中的胆固醇含量也会比清蒸菜相对高,总能量方面也要高出清蒸菜。张莹建议:可以采用清爽一些的菜肴,比如凉拌菜,比如木耳、海带;多采用蒸、炖的方式烹饪:比如清蒸基围虾、清蒸鱼、蒸蛋饺。当然还有像白斩鸡、南瓜百合、蓝莓山药都是很好的菜肴,既营养又美味。

菌藻类勿少,凉菜少用卤。比如很简单的香菇炖肉或者干笋蒸肉,都是很好的菜肴。用酸奶拌蔬菜,其实也是相当健康和美味的方

式。张莹建议在卤料上进行降低盐份的方式,如果觉得味道淡,没关系,我们可以用蘸醋吃,这样就可以减少食盐对我们的伤害。

少食精米面,多吃五谷杂粮。精制米法除了糙米中精华的营养素,比如,少量的膳食纤维,还有特有的B族维生素。久而久之会造成B族维生素的缺乏,引发慢性营养缺乏症。张莹建议:不能因为口感而忽视了健康,适量加入一些其它的谷类食物,比如小米、黑米混合煮饭。就会规避B族缺乏的威胁。

### 健康提醒

支持单位

WQJ

咸宁电视台

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

谱爱医院

宁谱爱医院

## 听声靠“喊” “大鱼大肉”吃多了有害

本报讯(记者傅辉)市中医院前不久接诊一位听力下降严重的患者,耳鼻喉科主任宫长军通过仔细询问检查,影响患者听力下降竟是大鱼大肉吃多了。

患者李先生很是苦恼,他是一部门领导,每逢单位开会,他却听不清楚别人说什么,要别人大声“喊”才听得清,搞得自己和大家又好笑又无奈。宫长军问:“应酬多吗?”“就是应酬多,每周想吃几粒饭都很难。体重目前已突破180斤。”宫长军说:“经常大鱼大肉,食高脂肪、高热量食物,容易使血黏度增高,影响内耳供血,不利于听力,时间一长就会导致听力严重下降。”

宫长军建议,饮食少荤食,多清淡;日常少久坐,多运动。长期坚持有助于听力恢复。