



3月是学雷锋月,为进一步弘扬雷锋精神,倡导文明新风,近日,咸宁爱尔眼科医护人员走上街头,主办“一生光明,值得托付”大型义诊活动。(夏咸芳)

生活平淡却精彩,身体健康是幸福

汪本植老人的养生观

□记者 傅辉



每天下午4时许,在温泉张家湾路口,总能看见一个精瘦干练的长者炸臭干。老者名叫汪本植,年已7旬。

忙忙碌碌做事,平平淡淡做人

2000年,汪本植老人和老伴一道从嘉鱼农村来到温泉,在一家单位宿舍当门卫,虽然清闲,但他却闲不住。

早上起床后,汪本植老人的老伴就开门,他自己就到儿女婿的早点店去当帮手。

午饭后,老伴出去散步,一直到下午4点回来。这段时间,汪本植老人等老伴散步一回来,他就将准备好的炸臭干设备推到路

对面,开始卖臭干。汪老炸的臭干,附近的大人小孩都爱吃。

汪本植老人告诉记者,知足者常乐是维护身体健康的基本源泉,而忙碌、平淡则是“知足”的主要因素。我们本是平凡人,就应该拥有一颗平常心,平淡是人生中最好的伙伴。

汪本植老人说,平淡犹如一把衡量人生的尺子,时刻都在衡量着每个人的平衡心态:高了,你就会违反客观规律,最后超越了人生极限而失去平衡心理,站不稳、立不住,甚至从激浪如潮的人海中沉入海底而毁灭自己的人生;低了,就会使你从精神上,物质上难以得到保障而陷入困境,逐步使你失去

生活信心,最终了去你悲惨的一生。

简简单单生活,健健康康养生

每天晚饭后,汪本植老人就开始一手打手电,一手提蛇皮袋爬潜山,捡拾爬山者丢弃在路边或者垃圾桶里的饮料瓶,一举两得,既锻炼了身体,又小有收获。8点多回来,再到月亮湾泡一个免费的露天温泉澡,一天下来的劳累顿时烟消云散。

汪本植老人的2个女儿都在温泉做餐饮。逢年过节,有什么好菜,女儿女婿都会请两位老人一起吃。汪本植老人老两口除了看门的工资和农村老人养老金定额收入外,还有炸臭干、捡拾废品的额外收入,两个女儿女婿也每年要给一些零花费用。他们的饮食很简单,大多以素菜为主。

汪本植老人见人总是带点“羞涩”的笑,他是一个性格比较内向的人,言语也相对较少。喜欢默默做事,不喜欢张扬。两个老人衣着朴素,待人谦虚真诚。

汪本植老人说,生活平淡却精彩,平安健康是幸福。时刻要注意调养自己的身体,平时要心情舒畅,对不适合自己去做的要学会放手,对不属于自己那份东西决不能强抢硬夺。与自己比、与自己的过去比,生活有好转就是精彩。只要家人、亲人健康平安就是幸福。

学会知足,学会珍惜。汪本植老人最后对记者说,只有学会用知足的心情体验家庭,才能享受亲情,感受幸福。



长寿老人谈养生

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:13972810067)

女孩为情所困

吃“相思豆”离世

本报讯(记者 傅辉)“红豆生南国,春来发几枝?愿君多采撷,此物最相思。”一首王维的《相思》流传千古。可去年年底我市也曾经出现过一名十几岁的女孩为情所困,想不开竟用红豆结束自己年轻的生命,令人惋惜。

据市中医医院儿科主任查胜年介绍,女孩送到医院来时,已经是吃红豆的第三天,入院时女孩不愿意说出自己吃的是什么东西,耽误了最佳抢救治疗时间,等到第三天女孩才说出自己吃的是红豆,但此时已经出现了肝、肾衰竭,后转到上级医院也无回天之力。

据查胜年介绍,相思豆,又名红豆、相思子、爱情豆等。生长于我国南方。不同于我们日常生活中常吃的赤豆(红小豆)。

相思豆中含相思子毒蛋白。相思子毒蛋白的毒性强烈,在非常低的浓度时,即可使红细胞发生凝集和溶血反应,对粘膜有强烈的刺激性,对其它细胞也产生毒害。

相思豆有剧毒,嚼碎2—3粒咽食,即可致死。一旦误食,可引起恶心、呕吐、腹泻、肠绞痛等症状,数日后出现溶血现象,有呼吸困难、紫绀、脉搏细弱、心跳乏力等;严重者可因昏迷、呼吸和循环衰竭、肾功能衰竭而死亡。

吃相思豆中毒后应立即催吐、洗胃、导泻,用牛奶、蛋清保护胃粘膜,肌肉注射阿托品等解痉止痛药,静脉补液,纠正水电解质紊乱。平时应宣传相思豆有剧毒,不能食用。配制中药时,不能用相思豆代替赤豆。

肾病患者的饮食指导

爱吃糖的小吴,在透析室乘医务人员不注意“偷”吃几颗糖,随即血糖升高。象这种不忌口的患者还为数不少。

不科学的饮食习惯将会诱发疾病,加重病情,影响治疗。市中心医院肾病科主任陈勇就指出,肾病患者尤其如此,在饮食方面有八大注意事项,而许多肾病患者就经常由于饮食不严格而出现多种并发症或加重病情。

限制蛋白质:是慢性肾脏病治疗的一个重要环节,在慢性肾脏病第1、2期推荐蛋白入量0.8g/(kg·d),第3期推荐蛋白入量0.6~0.75g/(kg·d),第4期推荐蛋白入量0.6g/(kg·d)。其中优质蛋白质占50%以上,选用牛奶、鸡蛋等高生物效价蛋白质;还可选择含热能高而含蛋白质相对低的食物:土豆、白薯、山药、芋头、藕、南瓜、藕粉、菱角粉等。进

食量减少时,可适当增加一些食糖或植物油以增加热能,满足身体基本需要。

限制钠摄入:对于CKD(慢性肾病)病人,均应限制摄钠量,即约食盐6g/d。钠摄入量包括食盐、碳酸氢钠、静注生理盐水及其他一些含钠的调味剂、营养添加剂和保健品;有水肿和高血压者,限盐2~3g/d;水肿严重时,<2g/d或无盐饮食。

饮水量的标准应是个体化的。但“量出为人”的原则是统一的,对每一个病人都应先评估其排水量,才能制定入水量。

以糖类和脂肪为能量的主要来源,保证充足能量,强调低脂饮食,即减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,饱和脂肪酸供能不超过总能量的7%,纤维素20~30g/d,胆固醇摄入量低于200mg/d,总体来说,脂肪供能应为

总能量的25%~35%。

从CKD第3期起,应限磷600。800mg/d,避免含磷高的食物,如发酵乳、豆制品、坚果类、全麦面包、全麦饼干、薏苡仁、汽水、可乐等。减少食用紫菜、蛋黄、香菇、蟹、花生等含磷高的食物。

少食高钾蔬菜和水果,如紫菜、香菇、木耳、冬笋、盐腌制的菜、榨菜、雪菜、泡菜、哈密瓜、奇异果、香蕉、番茄、玫瑰桃、草莓、榴莲等。

总之,肾脏病与饮食营养有着密切的关系。合理饮食对防治高血压、糖尿病、肥胖等加重肾脏疾病的重要因素有重要作用,对预防和控制肾脏疾病进展的重要作用,改善病人营养状况和长期预后。(傅辉 沈颖)

营养处方

我有保宫技术 | PAC服务体系 | 万例手术无事故 | 专属健康档案 | 欧洲微创妇科学会

保宫式 无痛人流

●PAC服务体系 ●专属健康档案 ●专利保宫技术 ●专利防早衰技术 ●万例手术无事故专家 ●女性专属家园服务

健康热线: 8828288 QQ: 139395280 医院地址: WWW.XNPAYY.COM

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: 乘坐1路、K1路公交车至谱爱医院站下车即可

咸宁谱爱医院
XIANNING PUAI HOSPITAL

海伦国际无痛人流术

——咸宁最好的人流医院,意外妊娠终止咸宁典范——

海伦国际无痛人流保宫人流术 五重“0”值保护

SPF标准1微创: 半径3mm纳米软管, 不需扩张宫颈, 不伤子宫壁。
SPF标准2无菌: 手术在超洁净无菌手术室中进行, 将外界感染几率降至零。
SPF标准3安全: 结合多年来80000余例无痛人流临床经验, 更专业、更安全、更放心。
SPF标准4技术: 世界卫生组织(WHO)全球推荐技术, 源自英国的无痛人流流顶级技术。
SPF标准5保宫: 术后赠送营养师, 前沿技术独有Puls仿生磁疗迅速恢复子宫肌理, 当然更保宫。

醉酒、暴饮暴食

易引起急性胃粘膜损伤

本报讯(记者 傅辉)“朋友来了有好酒。”近日,老黄多年没有见面的朋友突然造访,他尽地主之谊,自己带头一小杯接一小杯地敬酒,朋友喝高了,把自己也喝进了医院。

在医院进行胃镜检查发现粘膜广泛充血、水肿、糜烂、出血等改变。确诊为急性胃粘膜损伤。据市中医医院脾胃科主任周太平介绍,酒入胃中,酒精就对胃黏膜开始了“腐蚀”。胃粘膜是存在于胃部内壁的一层很薄、很脆弱的粘膜组织,保护着胃壁的安全。一旦外界给予胃的负担过重或刺激过强,如环境因素、饮食、药物、吸烟、酗酒、细菌感染、情绪变化等,都可对其造成伤害,动态平衡就会被打破,胃酸便开始“自我消化,继而形成凹入表面的破损,胃粘膜一旦受损,就很难再恢复如初,而长时间的破损状态就会演变成胃炎,随着继续刺激,胃黏膜细胞更加不规则,有导致癌变发生的风险。

急性胃粘膜损伤的常见症状,如急性胃痛、上腹痛,伴有恶心、呕吐、腹胀、消化不良严重者可呕血、黑便等。

治疗主要还是在于“养”,建议要注意生活及饮食习惯,饮食要有规律,平时少吃脂肪、高糖、辛辣、油煎的食品及咖啡等刺激性饮料,多吃碳水化合物,蛋白质和维生素,加强体育锻炼,保持身心愉快。

健康提醒