

1.洋葱中含有一种精油,可降低血脂中的胆固醇,增强高血脂病人体内纤维蛋白溶解酶的活性,对改善动脉粥样硬化有好处。2.绿豆芽虽长的普通,但降血脂效果惊人。3.苹果被誉为“食物里的全科医生”,降脂作用主要来自果胶。

带孙子 种菜地 洗衣做饭

八旬老太四世同堂乐融融

□记者 叶子 见习记者 陈洁

4月1日,记者来到了咸安区马桥镇严洲村吕翠英老人家。刚走到村口,老人就认出了与记者同行的孙女。得知记者来访,立马乐呵呵的将记者迎进家中。可以看得出吕奶奶不仅视力好而且腿脚灵便。老人衣着朴素,满头银发梳的整齐利落,跟记者聊着天的同时,还不忘端出一碗稻谷喂鸡,时不时看看灶上煮着的竹笋和留意屋外玩耍的孙儿们。

四代同堂 忙得快乐

吕奶奶住的是三间老平房,走进老人家中,可以看到厨房、客厅、卧室都被收拾的井井有条。吕奶奶今年82岁,一生育有6个儿子2个女儿。四个儿子在自己屋前屋后盖了新楼房,在照顾老人的同时,兄弟之间相互也有照应。

一辈子都闲不下来的吕奶奶,至今仍挑起照顾三个孙子和三个重孙饮食的重担,每天一放学孩子们都会跑到老人屋里来,没开饭时,孩子们便在屋前屋后嬉戏打闹,虽然老伴去世多年,但有活泼可爱的孙子重孙子们每天过来“闹一闹”,为老人的平淡的生活增添了不少乐趣。

据吕奶奶家人说,老人一生十分勤劳,70多岁都常常去田地里做农活。现在也闲

不住,每天都要在附近走走看看。“有时候因为太忙了,当天换下来的衣服没有及时清洗我母亲都会拿过来替我们洗了,去年我们盖新房时,工人们都在我老娘家吃饭,最多的时候一顿饭三桌子菜都由我母亲一手做出来。”吕奶奶的儿子说,如今最大的心愿就是老母亲能一直这么健康下去。

绿色食品 吃得健康

在吕奶奶家附近,有一块由她精心打理的菜地,“家里人多,菜吃起来很快的。”吕奶奶说,菜收获了,每家都分一点,养的十几只老母鸡,下蛋了也是老老少少一起分享。

饮食方面,记者了解到,吕奶奶每天早上都是自己下面条吃,中午和晚上能吃一大碗米饭,偏爱青菜的她基本吃的都是自己种的菜。做菜也是以清淡为主,除了油和盐,调料放的极少。也从来都不吃特殊补品。

现今山里的竹笋就是老人的最爱,采访中,记者不时闻到吕奶奶厨房传来的阵阵竹笋香味,吕奶奶说,都是附近乡邻给的,焯水后炒着吃味道很香。除了吃饭香,老人的睡眠也很好,吕奶奶告诉记者,自己每天晚上9点睡觉,早上5点左右就起床到处走走转

转。“每天干干活,四周走动走动,心情舒坦,自然睡得好,吃的也香。”

心胸开阔 过得舒心

吕奶奶子女众多,个个都很孝顺,种粮食的给粮,上班的给生活费。通常二媳妇给老人买了件衣服,三媳妇便会争着买双鞋。生活中,吕老也总是教育儿子们要相互扶持,夫妻之间相亲相爱,日子自然越过越好。

人们总说婆媳之间难相处,可是在吕奶奶看来媳妇女儿都是自己最亲的人。她常说,“一旦有不愉快的,只要有一个人先让一步,架就吵不起来。”在吕奶奶看来,都是一家人,也无所谓谁对谁错。就是这样宽阔的心胸和爱护孩子们的心,吕老一家人日子过的和睦睦。

如今,洗衣、做饭、种菜、喂鸡、孙儿承欢膝下就是吕奶奶的晚年生活景象。我们也愿这位慈祥的老人更加幸福、长寿。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)



长寿老人谈养生

守护生命线 我们在行动

为更好地向广大肾病患者宣传血管通路的相关知识,提高患者及家属对血管通路重要性的认识,4月8日下午,咸宁市“第二届肾友会”活动在咸宁市中心医院血液透析中心成功举办,获得了肾友和家属们的一致好评。

本届肾友会以“血管通路与人文关怀”为主题,以“守护您的生命线,我们在行动”为口号。吸引了70余名血透患者及其家属参加。活动通过专题讲座和患者经验交流的形式,旨在进一步提高患者用药知识知晓率,增强患者动静脉内瘘自我保护能力,激励他们以积极乐观的态度面对和战胜疾病,推动透析病人更好地提高透析和生活质量。

(陈宣名 吴丽民)



春季受孕率高

孕前准备要做好

□记者 叶子

在自然界推陈出新、生命萌发的春季。而对于计划孕育宝宝的夫妇来说,春季也是调节身体和准备怀孕的最佳时节。咸安区中医医院产科副主任医师雷金平表示,在日常生活中起居上应顺应春季“生”的特性,调护好肝脾,推陈出新,为孕育新生命做好准备。

各种疾病要预防

随着春天温暖气候的来临,很多病菌和细菌也都活跃了起来,它们四处传播,因此春季也是传染病的高发季节。如果准备在春季怀孕,那就一定要做好感冒等传染性疾病的预防工作。雷医生介绍,三天两头感冒对怀孕有着很大影响,即使怀孕了也会影响胚胎的正常发育和生长。“所以说春天到来,要少做大力度的运动,可以散散步,练练瑜伽,不宜长跑,过多劳累。”

饮食方面要调节

“准备怀孕那就要做好饮食上的调节,可以提前两三个月就开始备孕。”雷医生建议,准妈妈在备孕期内应多吃水果蔬菜、瘦肉、蛋类、奶类、坚果类等营养丰富的食物。通过食物的调理,女性身体健康状态渐渐达到最佳,健康怀孕的机率也就相对较大,为优生优育提供了帮助。

生活习惯要调整

“很多女性平时的生活习惯是不太规律的,她们有时会睡到中午,想吃什么就吃什么,晚上也很晚才睡。这都不利于怀孕。”雷医生提醒,想在春季怀孕的女性,必须从生活上改善这些不良习惯。比如早睡早起,三餐按时进餐,不喝提神醒脑的咖啡、浓茶、不抽烟、不喝酒等,这样才能孕育出一个健康的宝贝。

嘉鱼县陆溪镇

优先帮扶两女结育户

本报讯 4月2日,嘉鱼县陆溪镇计生办工作人员在村计生专干的陪同下,来到该镇铜山村王文凯、黄雪琴夫妇家中,为他们送去6000元计划生育奖励金。

据悉,为引导更多家庭落实节育措施,有效减少政策外人口出生,提高计划生育优质服务水准,提升计生工作水平。该镇针对计生工作的难点和要点,出台了当年计划生育的相关措施及一次性奖励5000元的扶助政策。并对积极支持计划生育政策,落实节育措施的家庭,在创业扶持等方面给予优先考虑。截至目前,该镇已有两户家庭获得共12000元的奖励扶助金。

(记者叶子 通讯员 周文广 邹显红)

咸安区健康知识巡讲走进校园



本报讯(通讯员廖柳霞)为贯彻落实《湖北省健康促进项目行动》及“健康湖北”行动,近日,咸安区疾控中心联合区卫计局开展了健康知识巡讲——走进校园(咸安区大畈小学和官埠中学)活动。

“咸安区健康讲师团”的专家们为在校师生们详细讲解了血吸虫病防治知识,碘缺乏病健康知识、结核病防治知识、艾滋病健康知识和吸烟对青少年的危害及春季多发传染病防治知识等相关内容,现场发放《中国公民健康素养66条》知识读本500本,艾滋病、结核病、碘缺乏病、健康生活方式等宣传折页各

1000份,制作摆放宣传展板12块。

活动现场气氛热烈,师生们纷纷表示,“咸安区健康讲师团”的专家们为他们上了一堂生动的健康教育课,有利于师生提高健康意识和健康生活方式,养成良好的卫生习惯。

