

本报讯 前段时间的连日暴雨,使嘉鱼县部分农田受灾、农作物受损。为了让受灾家庭渡过难关,嘉鱼县红十字会积极争取上级红十字会救灾物资援助,救灾物资以家庭包的形式发放,包括毛巾、毛巾被、蚊帐、牙膏、牙刷等日常生活用品,总价值近15000元,受益55户171人。

(陈贤清 周文广 蔡慧)

饮食唯清淡 运动享天年

103岁长寿老人康龙英

□文/叶子 图/张仰强



4月22日上午,记者来到咸宁市社会福利中心,拜访103岁老人康龙英。见到老人的时候,老人正扶着自己的走步架,围着福利院室内活动中心转圈散步。据福利院刘院长介绍,康龙英老人的娘家在洪湖市,唯一的儿子现已年近八旬,常年居住在外地。到现在,老人住进福利院已有8年时间。

饮食清淡

同大多数长寿老人一样,康龙英老人平日饮食清淡少盐,很少吃糖和辣椒,一日三餐,以素食为主。“她不爱吃肉,但也不是完全

不吃,每餐只吃一两块,控制得比较好。”刘院长介绍,平日里,老人不仅饮食清淡,就连吃饭也只吃个七八成饱。

“一直到现在我都吃不惯油腻的食物。”康龙英老人说,十多年前,自己还能跟着儿子四处走动,每到不同的地方,老人的儿子总会带着她去品尝当地的美食,但老人始终觉得没有家常菜口味好。刘院长猜测,可能是因为年轻的时候日子过得比较艰苦,肠胃也适应了清淡的饮食。

与其他老人不同的是,每年过年期间,别人都在大鱼大肉,老人却要吃斋三天。在康龙英老人看来,“斋”与“灾”同音,而吃斋也意味着“吃灾”,将新的一年中的各种灾难全部“吃掉”,保佑一家人平平安安。

注重运动

虽然已有103岁高龄,但老人平时生活基本能自理。刘院长说:“因为怕有意外发生,福利院的老人在洗澡的时候基本都会有护工协助,但康龙英老人不需要护工护理,凡事都喜欢亲力亲为。”

老人的睡眠也十分有规律,晚上一般在八九点入睡,第二天七点钟起床,白天只要累了,即使是坐在沙发上,也一样能小睡一会或打个盹,如果困了,她就会躺在床上休息,不过她白天睡觉时间都比较短,一般睡一个半小时左右就会醒来。刘院长说,良好的休息和睡眠是保证康龙英老人健康的重要条件。

很多老人都会把锻炼身体作为保持健康长寿的一个重要方法。康龙英老人也不例外。据了解,虽然老人现在腿脚已经不是很利索,但无论春夏,她都坚持每天早晚围绕福利院室内运动场转6圈。”在刘院长看来,这些活动能让老人保持愉悦的心情,心情好了自然就生活得快乐。

平和满足

康龙英老人的儿子今年也有80岁高龄,长期居住在上海一带。但即便年岁已高,8年来,他依然不忘每个月回来看望母亲两次,从未间断。在福利院,康龙英老人与伙伴们说得最多的话就是:“子孙们都很孝敬,福利院的生活也很好,我很感动,很开心,也很知足。”

“这里生活很好,大衣橱、小橱柜、暖壶、保温杯一人一个。”康龙英老人面带微笑地告诉记者,福利院的工作人员待他们都像亲人一样,现在在她看来,福利院就是自己的家。

如今,康龙英老人快103岁了,不方便长途来回奔波,也适应了福利院的生活。过年过节,她也都是在福利院和大家一起过。现在在她看来,只要子孙们生活得幸福,她就没有什么牵挂。



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:15272725520)

春末 谨防儿童腹泻来袭

□记者 叶子

近日,18个月的宝宝小丽因腹泻被妈妈带往医院就诊,当医生问到宝宝在家有没有用过药时,小丽妈妈急切地告诉医生三四种药名。湖北科技学院附属第二医院儿科主任毛开新称,如何科学地为腹泻小儿用药,不仅涉及到宝宝的消化道问题,而且关系到每个宝宝能否正常地生长发育,所以,妈妈们一定要重视。

确定病因

“春夏交替,气温异常,是细菌、病毒等微生物滋生繁殖活跃时期,这个时段儿童抵抗力减弱,对环境的适应力失调,往往容易诱发流行性腹泻。”毛开新主任介绍,春季腹泻是指发生在每年3~5月份这个季节的腹泻,发病以6个月~3岁年龄的宝宝最多见。春季腹泻主要是由轮状病毒感染引起的,由于小儿胃肠功能较弱,胃肠道的抵抗力差,很容易感染此病毒。

据了解,小儿腹泻根据病因分为感染性和非感染性两类,感染性腹泻可由于细菌或病毒感染引起,也可以是肠道内或肠道外感染。而非感染性腹泻则多由于气候因素或

喂养不当引起的。临床上很多孩子越治疗越止不住地泻,甚至拖至几个月不愈,演变为迁延型或慢性腹泻,从而影响小儿生长发育,甚至危及生命。所以必须先确定腹泻病因才能正确治疗。

毛开新主任举例,她在门诊中曾接诊过一名5月大的急性腹泻病孩,大便镜检出现大量白细胞,属于感染性腹泻,病孩除了吃母乳外,未进食任何食物,其患病的原因竟是妈妈的乳头。由于喂食母乳前未清洗干净,病菌随母乳而进入孩子体内。另外,婴儿常喜欢吮吸小手指、小玩具,如未清洗干净也会导致感染。对于刚开始断奶的宝宝来说,逐步添加辅食也很必要,以免造成小孩肠胃不适导致腹泻。

及时就诊

“宝宝腹泻应速到医院就诊,不可自行用药。”毛开新强调。腹泻的发病率虽然仅次于急性呼吸道感染,但如果不能及时有效地进行治疗,死亡率也很高。而引起死亡的重要原因,是腹泻所导致的身体脱水和体内电解质紊乱。孩子不能进食,如不及时补充

体液,后果就会很严重。

勿滥用抗生素

如今不少家长一旦孩子病了就慌了手脚,自行乱买药治疗,如自购抗生素或止泻药,效果适得其反。毛开新主任特别提醒年轻的家长们,千万不要滥用抗生素,否则不仅会消灭肠道里正常的细菌,引发菌群失调,影响肠道的吸收功能,而且细菌耐药菌株不断增多,还可继发霉菌性肠炎等,使腹泻迁延或加重。

春季是小儿腹泻病高发期,如何有效预防呢?毛开新主任建议,家长首先应注意孩子的保暖,避免让其受凉,提高孩子的抵抗力;其次要注意饮食卫生和环境卫生,多吃新鲜、清淡、易于消化的食物,切忌暴饮暴食,防止病从口入;留意饮食卫生,每次喂食前用开水洗烫餐具,勤消毒孩子的玩具。同时毛开新主任提到,小儿腹泻时补锌也必不可少,锌是人体不可缺少的一种微量元素,它除了具有促进人体生长发育维持正常食欲、增强智力和人体免疫力、促进伤口愈合等功能外,还可有缓解腹泻症状,缩短病程及预防腹泻后2~3个月内再发腹泻的可能。

“五一”假期 拒绝带痔远行

本报讯(记者 夏咸芳)快“五一”了,要好好放松一下,外出旅行是一个不错的选择。不过,可千万别让痔疮影响了你的“五一”出游计划。

忌带痔远行

市中医院肛肠科刘主任提醒痔疮患者,外出旅行需谨慎,切不可带痔出行。因为肛肠病患者出门在外很难保证有规律的作息时间,清洁方面也容易被忽视,病情可能随时加重,从而影响旅行计划。

规律作息

节假日期间,多数人会出现白天睡懒觉,晚上熬夜上网、打牌的现象。而熬夜容易导致便秘,同时会导致人体的免疫力下降,故而也是肛肠病发生的一个重要因素,所以节假日期间应尽量保持原有的作息,晚上就寝不能太迟,早上按时起床。

中医的阴阳学说认为:晚上11点到凌晨1点属子时,是阴气最盛的时间。之后阳气逐渐上升,阴气逐渐衰减。而且人在活动时属阳,睡眠时属阴。在阴气旺盛时睡眠最能恢复体力。所以人们应在晚上11点钟前睡觉,否则睡眠质量不好,就不能消除疲劳。

把好饮食关

节假日期间,或亲戚朋友欢聚一堂,大碗喝酒大块吃肉;或自己一个人赖在家里,三餐变两餐、两餐变一餐;或外出旅游,有啥吃啥。以上种种,均会导致肠道节律性运动的改变,或腹泻、或便秘,从而导致肛肠疾病的发生。

在饮食结构方面,除高蛋白、高脂肪的食物外,应增加富含纤维素的蔬菜、瓜果,这样可保持大便通畅,预防便秘。保持早、中、晚一日三餐基本定时,且用餐时间不能太长,也不能吃得太饱,这样可减轻肠胃负担,减少胃肠静脉和痔静脉的血管充盈度而预防肛肠疾病的发生。

在饮食卫生方面,卤菜、熟食最好热过再吃;生的、熟的食物分开存放;不吃生冷食品及剩菜,这样可预防胃肠炎的发生,进而减少痔疮的发作。

在饮酒方面,不能喝醉,尽量喝低度酒。酒在中医学上被认为是热毒之品,对肠黏膜刺激很大,有扩张胃肠血管和痔静脉血管的作用。特别是高度酒喝醉的情况下酒精的作用更为强烈,更易诱发痔疮及脓肿的发生。

适量运动

运动是生命的原动力,焕发生命的光彩。同样,运动对于肛门的保健亦起到不可忽略的效果。

除了人们常见的打球、散步、游泳等,在此向大家介绍一种专门针对肛门的运动——提肛运动,即是:正坐或平卧位,收缩肛门,持续2秒钟,放松肛门,持续2秒钟,如此反复10次。一天做两次,早晚各一次,对于肛门的保健可以起到良好的效果。市中医院肛肠科刘主任提醒:应避免会在痔疮上造成压力的活动,像是举重或骑自行车。一旦痔疮痊愈后,患者可以恢复原来的运动习惯。

市中医院肛肠科提醒:

5月1日—3日,所有到院患者均可获得500元肛肠手术援助。提前预约:400-0715-606,还可80元享受原价160元的韩国电子肛肠镜检查。院址:咸宁市温泉滨河西街17号(新二号桥旁)。

独有保宫技术 | PAC服务体系 | 万例手术无事故 | 专家健康档案 | 欧洲微创科学

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

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

海伦国际无痛保宫人流术 五重“0”值保护

SPF标准1微管: 半径3mm纳米软管, 不需扩张宫颈, 不伤子宫壁。
SPF标准2无痛: 手术在超洁净无菌手术室中进行, 将外界感染几率降低至零。
SPF标准3安全: 结合多年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Pu仿生磁疗迅速恢复子宫机理, 当然更保宫。

健康热线: 8828288 QQ: 139395280 医院官网: 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路公交至谱爱医院站下车即可