

避暑最佳饮料:

热茶。夏天离不开饮料,首选饮料既非各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶,既解渴又解乏。

## 96岁老奶奶石文贵

# 勤俭一生 乐观一世

□记者 叶子



在嘉鱼县潘家湾镇肖家洲村9组,有这样一位身体健康的长寿老人——石文贵。记者来到石奶奶家的时候,她正在后院晾晒刚洗的衣物。当她的女儿凑近她耳朵告诉记者的来意后,老人家露出了灿烂的笑容,并微微地点了点头。虽说老人家已经96岁高龄,但是看上去依然精神矍铄。据肖家洲村村民介绍,老人的健康长寿,不仅得益于她自己乐观开朗的心态,更离不开晚辈们的细心照料。

### 饮食规律 神清气爽

石奶奶的长寿秘诀是什么?心态好是

石奶奶外孙女能想到的首要原因。96岁高龄的石奶奶已是满头银发,但她认为自己还能自理,并不愿意和子女一起生活。目前,石奶奶住在小儿子家隔壁,在石奶奶独自居住的老房子里,记者看到桌子上被擦拭得光亮可鉴,地上也被扫得一尘不染,床上的被子叠得整整齐齐,就连电视机上也并没有一丝灰尘。而这个整洁干净的家,全是老人自己打理的。

“自己住自在,他们有时间能来陪我聊聊天就可以了。”聊起独住这件事,石奶奶显得非常开明,她告诉记者,自己共孕育了四

个孩子,现在大儿子已经去世,其他三个孩子都住在同村,在她看来,晚辈们时常来探望,陪她聊聊天,她就会心情舒畅,觉得很满足。

据了解,石奶奶不挑食、不吸烟、不喝酒,一日三餐准时吃,吃的盐也很少,几乎不吃咸菜和酱,没有特别喜欢吃菜,也没有不爱吃的菜。但从这两年开始,石奶奶的家人发现老人的身体状况不如以往,便要求她每天蒸一个鸡蛋拌饭吃,补充点营养。

### 拾缀废品 健身又环保

当然,在石奶奶家人看来,老人能健康长寿,除了乐观、豁达和规律的生活习惯外,也与老人常年爱劳作、闲不下来有着密不可分的联系。

“别看老人年龄那么大,但生活还能自理,平时扫扫地,做些简单的活动。”石奶奶的外孙女唐炎琼介绍,除了阴雨天,她外婆坚持每天6点多起床,自己背着个袋子围着村里转一圈,看到废弃的塑胶瓶便会慢慢的弯腰捡起来。虽然子孙们曾极力阻止,周边人也曾嘲笑,但老人仍然坚持着自己的“事业”。

“你几个子女都过得挺好的,捡这些不值钱的东西干嘛?”面对这样的话语,石奶奶都会细心的给别人讲:“这是做环保,现在污染那么严重,可以回收的东西就尽量捡,街边也会清洁许多,而对环卫工人也是一种减压。”

除此之外,她还在家门口开垦了一小块菜地,自己播种、浇水、施肥,收获的蔬菜供自己和家人食用,偶尔地里收成好,她还会挑到镇上去卖。

### 子孙环绕 贴心也窝心

家人对她的照顾在大部分家庭看来算不上精细,多数时候都是以老人的喜好为主,简单来说,就是老人高兴就好。比如,尽管老人比较注意饮食,大部分时候吃得很清淡,但她最爱的食物却是肉丸子。胃口好的时候,一碗肉丸子汤老人一餐就能全部吃完。

如果在别人家,或许会劝诫老人少吃或不要吃,但石奶奶的子孙不会,她们知道老人自己已经很注重饮食,所以当她们提出想吃肉丸子的时候,家人总是尽可能的满足这个要求,并且会仔细把肉质炖得软糯可口、入口即化,方便老人食用。

多年来,石奶奶都是自己照料自己。儿女们虽然都忙于自己的事业,但无论多忙,每天都不忘去老人家中坐上一会儿。采访中,记者了解到,老人身体健康主要除了得益于平和的心态、有规律的生活外,更为重要的是村里一直有着尊老爱老的好传统。生活日常有人陪伴,让老人远离了孤独,心情愉悦。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)



# “漂亮”胎记竟是血管瘤

## 专家提醒:小儿血管瘤 应尽早治疗

□记者 叶子



3个月的玲玲长得又白又胖,逗人喜欢。半个月前,玲玲妈妈在给玲玲洗澡时突然发现她的颈后部出现了一些红斑,当时家里人以为是红色胎记。可是随着玲玲的成长,红斑也越长越大,越来越明显,有些地方还突起像一粒粒豆子,玲玲妈妈意识到问题的严重性,立即带玲玲到咸宁市中心医院就诊,经医生检查发现,宝宝手臂上红色“胎记”原来是“血管瘤”。经过一个月的治疗后,玲玲的血管瘤已经不再生长,而且消退明显。医生提醒家长,对于“红胎记”,家长要多留心眼,以免错过最佳治疗时期。

### 婴幼儿发病率高

“血管瘤是发生在皮肤血管上的一种良性肿瘤,多见于婴幼儿,是皮肤科、血管外科的常见和多发病。婴儿血管瘤因长在不同的部位而有不同的症状,较常发生于头、脸及颈部,影响宝宝外观,造成爸妈对宝宝外观上的担心与困扰,宝宝长大后甚至会影响人际关系及自信心。”

夏红利主任介绍,长在眼睑、鼻子及嘴巴周

围甚至口腔内的婴儿血管瘤,不仅影响美观,而且有可能造成宝宝视力、呼吸和吮乳等功能的障碍。部分血管瘤由于侵犯皮肤,粗糙的衣服等摩擦容易致其破溃出血,出血不容易止住,且一旦表皮溃烂易引起细菌感染,愈合之后比较易留疤痕,尤以发生在鼻、耳、唇的婴儿血管瘤,溃烂以后会造成手术困难,切口感染,要特别注意。部分血管瘤能在1岁后慢慢消退。

### 孕期饮食是关键

“孕妇应留意饮食的疗养,合理饮食有助于疾病的治疗,但也要留意饮食禁忌。人体内雌性激素增多是诱发血管瘤产生的原因之一,所以孕期妇女应避免吃会增长雌性激素的药物、食物。同时,部分环境条件如辐射、污染环境等会刺激胚胎,促使血管在母体内异常生长形成血管瘤。”

夏红利主任强调,孕期吃某些含激素过多的食物可能刺激胚胎,使婴儿血管等组织发育异常,从而诱发血管瘤及其他的先天性疾病。

### 发现异常及时就医

血管瘤常伪装为胎记。夏红利主任说,最简单的鉴别方法就是按压法,血管瘤发病初期与胎记有相似之处,但血管瘤通过按压可褪色,褪色后的皮肤与周围正常皮肤颜色相似或略显苍白,放开后迅速复原,或者按压后面积缩小,放松后则恢复原状。胎记在按压后多不褪色。

“但肉眼有时仍不易分辨,同时还应追踪异常部位扩散和变化情况。孩子出生后,应检查体表有无异常,尤其较为隐蔽的部位,如会阴、腋窝、背部等。一旦发现类似的红痣或小疙瘩,家长可从按压后的颜色变化及是否向外凸出,加以判断,如发现异常,一定要及时就医。”夏红利主任建议。

# 咸安区开展第22个“防治碘缺乏病日”宣传活动

5月15日是我国第22个“防治碘缺乏病日”,围绕2015年宣传主题“科学补碘,重在生命最初1000天”,区疾控中心联合区盐务公司,在咸安中百仓储门口人群密集区开展了宣传活动。采用设立宣传咨询点、拉横幅、摆放宣传展板、发放宣传折页及摆放多种不同种类的盐样等多种形式,向过往行人宣传、讲解碘缺乏病的相关防治知识及如何识别真假碘盐,并对低钠

盐、海藻盐、无碘盐等相关类型食盐作了详细讲解。

这次活动,咨询人数达300多人,发放各种宣传资料400多份。通过这次活动,广大居民了解到了更多的碘盐知识,特别是育龄妇女和家庭主妇,了解碘盐的正确食用、储存方法及不同人群食用不同盐类的重要性,取得了良好的宣传效果。

(廖柳霞)

