

芒种是二十四节气中的第9个节气,更是干支历午月的起始;时间点在于公历每年6月6日前后,太阳到达黄经75°时。芒种字面的意思是“有芒的麦子快收,有芒的稻子可种”。《月令七十二侯集解》:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”此时中国长江中下游地区将进入多雨的黄梅时节。

八旬老爹张年达的长寿经

关心时事 生活有规律

□记者 叶子



6月2日上午,记者慕名拜访了温泉城区南昌路社区张戴小区的长寿老人张年达。老人居住在一处非常宽敞的三层楼庭院,院子后面有一个小菜园,种着各种当季青菜。平日里,张爹爹除了照顾老伴徐婆婆,最乐意做的事就是侍弄他那一小片菜园。

相濡以沫 举案齐眉

到达张爹爹家的时候,他正在后院与邻居们拉着家常。见到有客人到来,张爹爹手脚麻利地去里屋搬板凳,一点也不像82岁的老年人。在张爹爹夫妇住处,记者看到,宽敞的房间虽然只有二老居住,但收拾得非常整洁。

张爹爹只大老伴徐婆婆一岁,但徐婆婆看起来比起张爹爹要苍老不少。据南昌路社区工作人员小徐介绍,年轻时候的徐婆婆的身体就不是很好,多年来全靠张爹爹的悉

心照顾。

在小徐看来,相濡以沫半个多世纪,张爹爹和徐婆婆或许并不知晓青年男女挂在嘴边的爱情该如何解释,却全凭他们本能的方法来疼爱对方。这种疼爱体现在张爹爹每天细心地照顾徐婆婆的生活饮食上,也体现于徐婆婆的默默陪伴里。

爱吃粗粮 每天散步

年轻时的张爹爹,参加过抗洪抢险,也投身过南川水库的建设。张爹爹的关节炎,就是那个时候落下的老病根。“80多岁了,身体机能下降也是很正常的事情,特别是建设南川,经常是双腿泡在冰水里。可你要问我后不后悔,我很坚定的说,从不后悔。”在张爹爹看来,人这一辈子,付出了多少,就能得到多少回报,虽然年轻时吃过苦,但起码老年时期过得还算是安逸舒坦。

60岁以后,张爹爹每天晚上10点准时

睡觉,早上五点半按时起床。“我一辈子睡眠都非常有规律,但早上醒来后不会立刻起床,而是在床上让四肢伸展开来。”张爹爹说,在床上完成基本的四肢运动后,他通常会在室外进行半个小时慢走,同时配合拍打肩膀、扭扭腰、甩甩手等活动,7点左右开始准备早餐。

饮食方面,张爹爹平常以自己种的蔬菜类食物为主,辅佐以豆类食物,再适当的吃一些肉类食物。在他看来,这才是老年人最正确的健康饮食,也是最适合老年人的身体状况的。他提醒各位老年朋友,要想健康长寿,就要学会粗茶淡饭的生活。

心态年轻 关注新闻

说起长寿的秘诀,张爹爹觉得这与他喜欢看报、看电视、关心国家大事是密不可分的。“这样才不会与时代脱轨,还知道外面发生了什么,这样才会忘记年龄。”说起自己最爱的节目,那必然是“新闻联播”和“焦点访谈”。多年来,只要一到时间,他就守在电视机前,雷打不动。

人睡快的人往往拥有充足而高质量的睡眠,因为他们能够较快地进入深睡眠状态,这是养生保健的一个重要前提。而人睡慢的人则会老觉得累,还会影响记忆力。张爹爹说,以他多年的经验发现,为了能够尽快入睡,要保证睡前不要大饿、太饱或太累。同时配合做些如重复握拳动作、抬抬肩膀、咬咬牙等小动作,尽量放松肌肉。

60多年来,张爹爹和老伴徐婆婆相濡以沫,举案齐眉。采访中,张爹爹思维清晰,问到什么他都能很清楚地告诉我们。但是给记者印象最深刻的,还是他那灿烂的笑容。我想,老年人如此开朗的性格或许就是他长寿的“秘诀”之一吧。

(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

咸安双溪镇中心卫生院开展

第十六个党风廉政建设宣教月活动



本报讯(记者 陈丽华 通讯员 毛登峰)5月中旬,咸安双溪镇中心卫生院召开第十六个党风廉政建设宣传教育月动员大会,安排部署宣教月各项工作。

该院就如何落实第十六个党风廉政建设宣教月工作作出安排部署,要求全体党员干部要明确主题、落实责任,带头守纪律、讲规矩、做表率;要突出重点、精心组织,把宣教月活动与咸安区卫计系统优质服务提升年活动相结合,进一步树立和增强全体党员干部纪律意识;要坚持问题导向、确保实效,充分利用本次活动契机,把宣教月各项任务落到实处,为我院创建“群众满意的乡镇卫生院”提供坚强思想政治保障。

会前还组织全体党员干部观看了警示教育片《贪途欲海无归路》。

入夏养生 巧用银耳

□记者 叶子

随着夏季的到来,炎热的天气使人们食欲顿减。中医认为,肺脏最容易受到燥邪伤害,夏季养生的第一要务就是养肺阴,而银耳有滋阴清热、润肺止咳、益气补血、补肾强心等功效,既能增强人体免疫力,还有补脾开胃、滋阴润肺的作用,无疑是夏季养生佳品。

银耳的功效

咸安区中医医院何医生介绍,多食银耳还能提高肝脏解毒能力,有保肝作用,对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。另外,银耳中富含维生素D,能防止钙的流失,对生长发育十分有益,因富含硒等微量元素,它可以增强机体抗肿瘤的免疫力。

“银耳富有天然植物性胶质,加上它的滋阴作用,长期服用可以润肤,并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。”何医生称,银耳中的有效成分酸性多糖类物质,能增强人体的免疫力,调动淋巴细胞,加强白细胞的吞噬能力,兴奋骨髓造血功能。银耳多糖,还具有抗肿瘤作用。

不少爱美女性担心过多的食用银耳会长胖,何医生表示,这点大家无需担心,因为银耳中的膳食纤维可助胃肠蠕动,除了能减少脂肪吸收,从而达到减肥的效果外,还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

如何挑选银耳

那我们该如何挑选好的银耳呢?何医生介绍,新鲜的银耳,应无酸、臭、异味等。存放时间较久的陈银耳,不仅色泽会逐渐变黄,而且能因蛋白质、脂肪成分的变性而有酸气或其他不爽的异味。银耳本身应无味道,选购时可取少许品尝,如对舌有刺激或有辣的感觉,证明这种银耳是用硫磺熏制做了假的。

“银耳虽好,但并非人人皆宜。”何医生提醒,咳嗽多痰,或阳虚畏寒、湿热发黄等,均不宜食用银耳。此外,银耳汤过夜后其营养成分减少,并产生有害成分亚硝酸盐,故不宜食用。

健康饮食 为孩子高考“加分”

□记者 叶子



高考在即,考生们如何健康饮食成了家长们最关心的话题。

“每年都有学生因突然紧张焦虑的心理或饮食导致的胃肠疾病而错失了人生的良机,考试期间的健康问题不容忽视。”湖北科技学院附属第二医院妇科施医生提醒家长朋友在这时应做好后勤工作,尤其是在女孩子的生理周期上面多多注意,以防止突发情况。

“关于高考饮食健康问题,建议考生最好不要去吃路边摊的烧烤、啤酒、小炒、小龙虾等等。”施医生建议,学生每天应规律饮食,不宜放纵吃喝,因为路边摊食物都没有食品安全保障,如果引起肚子痛、头晕等一些症状延误高考,到时真是后悔莫及。

“很多家长朋友在高考期间惯着孩子,做了很多很多好吃的饭菜,五花八门的吃,而且毫无节制。”施医生表示,这样只会加重胃肠的负担,没有好处,还会出现腹胀、腹痛、消化不良等情况。

另外,很多家庭条件不错的考生,家长会去买很多营养品、保健品等,想着能在考试这两天给孩子来个“兴奋剂”,但是这种做法更是不可取。在施医生看来,这些东西对提升智商和考生没有什么帮助,只是对一些特殊的人群管用。

“网络上‘吃素能提高智商’这种传言更不可信,高三的学生一直身体都比较大,有利于大脑、神经代谢的营养素的摄取是必须的。”施医生强调,除蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养物质外,维生素与矿物质也不可或缺,奶、蛋、鱼、瘦肉、米、面以及各种水果、蔬菜等都应广泛摄取。如果考生在这半个月来只吃素食,时间久了,会出现浑身无力、记忆力减退的现象,得不偿失。所以,不论是在家里还是在外边,都要十分注意高考之前这几天的饮食情况,确保一日三餐的正确摄入,而不是一味的去“临时抱佛脚”。

那么,怎样的饮食才算健康合理呢?施医生建议,考生们早餐最好吃一些富含蛋白质、碳水化合物的食物,例如牛奶、豆浆、油条、鸡蛋这些常见的食物。午饭量一定要给足,应摄入充足的热量和各种营养素,比早餐量要多,以满足考生下午的需要。但避免进食过饱,以免困倦,影响下午的精神状态。晚餐则要清淡易于消化,减轻疲劳感,维持晚间清醒而活跃的大脑继续复习功课。如果晚上加餐的话,尽量不要增加肠胃负担,在睡前1-2小时,使用适量的牛奶、酸奶都是不错的选择。