



75岁老人蔡大英

心态年轻不服老

□记者 叶子



家住温泉大楚城的蔡婆婆今年75岁，同这个年龄段的老人不一样的是，老人生活作息都同年轻人一样：上网、看电视剧、拿平板玩游戏、打麻将、泡温泉样样精通，偶尔还“追星”。

三代同堂

蔡婆婆祖籍在嘉鱼县，后因孩子们都在

温泉发展，她也一起搬了过来。走进蔡婆婆家时，她正一个人坐在客厅看电视，谈话中，记者发现蔡婆婆是一位心态特别年轻的老人。当问到蔡婆婆的生活现状，蔡婆婆微笑着说：“我过得平静而又幸福。”

“我日常生活也挺有规律的，无非就是上午泡泡温泉，下午打打麻将。”蔡婆婆说，如今泡温泉跟打麻将将她都有固定的玩伴，要是哪天有事耽误了没去，这些老朋友们定会打电话询问出一个结果来。蔡婆婆笑称，这些都是她的老闺蜜。

蔡婆婆一生共育有三个女儿，目前她与二女儿一家住在一起。据了解，蔡婆婆的二女儿在温泉城区经营着一家旅馆，平时她几乎都在店里照顾生意，而蔡婆婆则和两个外孙一起居住。蔡婆婆介绍，就算店里再忙，二女儿几乎每天中午都会回家为母亲及孩子做上一顿好吃的。

永不服老

都说老年人不喜欢接受新事物，蔡婆婆可不一样，平时小区里要是组织活动，蔡婆婆是必定会参加的。

“端午节的时候我们小区举行了包粽子大赛，我还差点儿得了奖哩！”说到包粽子大赛，蔡婆婆叹了口气说：“以前住在农村，乡里邻居家家户户都关系好，搬到城里来之后，就算门对门住着也认不全别人家里有几口人。”蔡婆婆说，每次小区举办活动她之所以会参加，倒不是为了得奖，而是为了多跟

邻居交流交流。

蔡婆婆除了爱热闹，还非常“勤奋好学”。“我外婆酷爱电子产品，自己从一台关闭的电脑里找出她爱看的电视剧完全不在话下，另外，外婆还会玩电子游戏，像‘植物大战僵尸’、‘开心消消乐’之类的，她甚至比我的水平还要高。”蔡婆婆孙女笑称，“活到老学到老”在蔡婆婆身上展现得淋漓尽致。

生活幸福

早些年，蔡婆婆的孩子们都在外地打拼事业，近年来，我市步入发展快车道，蔡婆婆全家基本都已搬迁过来。蔡婆婆说，虽然家里没有大富大贵，但生活基本也是无忧无虑，对现在的生活，她感到非常的幸福满足。

如今蔡婆婆虽同二女儿一家生活在一起，但另外两个女儿家里只要做了好吃的，都会给蔡婆婆送过来，逢年过节时，晚辈们更是会过来看望老人，一大家子人在一起，其乐融融，非常热闹。

说起蔡婆婆健康长寿的“秘诀”，她满脸笑容地说：“很简单，心宽少烦恼，吃饭不挑拣，子孙又孝顺，家庭和睦才是最重要的因素。”在这里，记者也衷心祝愿这位让人羡慕的幸福老人身体健康，笑口常开。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道，联系电话：15272725520)

隔夜茶止血

隔夜茶中含有丰富的酸素，可阻止毛细血管出血。如患口腔炎、舌痛、湿疹、牙龈出血等，均可用隔夜茶漱口治疗。疮口脓疡、皮肤出血也可用其洗浴。

省儿科学术会在我市召开



本报讯 7月3日至4日，湖北省儿科学会学术会议暨专题讲座在咸宁市中心医同济咸宁医院隆重召开，这是省儿科学会成立以来第一次在咸宁召开学术年会。出席会议的全省儿科界代表超过300人，省医学会秘书长潘旭初等出席会议并致辞。

会议期间还召开了我市儿科学会常务委员会和成立咸宁市儿科质量控制中心、新生儿科质量控制中心筹备会，这将对我市儿科的标准化、规范化建设产生深远的影响。

此次会议给我市儿科工作者提供了一个良好的学习和交流平台，将有力促进我市儿科事业的建设和发展，标志着我市儿科事业发展进入新的时期。

(汪姣慧)

小暑已至

这些养生细节你要懂



7月7日是24节气中的“小暑”，小暑之后就进入三伏天，所谓“三伏天”是指出现在小暑与立秋之间，是一年中气温最高且潮湿、闷热的日子。接下来的7月、8月是我市高温天气出现最多的月份，酷暑天该怎样过？对此，记者采访了咸安区中医医院何立森医生，他从饮食、生活习惯等方面告诉我们怎样安然度夏。

饭菜最好不剩

“夏季养生，关系到吃、喝、住、用、行等方方面面，注意卫生最重要。”何医生强调，夏季高温，正是细菌快速繁殖的温床，炎热高温容易使食物腐烂变质，人食用后易引发肠道疾病和食物中毒。

“夏天饮食要特别注意，必须养成良好

的饮食习惯和个人卫生习惯。”何医生建议，市民在购买饮食原料要看仔细，不买变质的饮食原料，另外，饭菜最好现做现吃，生吃的瓜果也要清洗干净。

久吹空调易感冒

“还是有空调的地方舒服。”不少人在夏季会发出这样的感叹。这也是很多人喜欢待在空调房的原因。而何医生却认为自然风更健康。他指出，出汗本身就是一种排毒，是人体正常新陈代谢的一种方式，人们如果上班空调、下班空调、坐车空调，出汗排毒的机会就少。

“另外，市民在开空调时要注意温度不要太低，由于人体热时毛孔张开，一进入到温度太低的空调房，身体不能及时适应低

温，导致受凉感冒，正常室温应以26℃为宜。”他特别提醒市民，不要整晚开空调，而是要不时地开窗通风，晚间睡下时注意盖好腹部，以免受凉导致腹痛、腹泻。

随身常备降暑药

“夏季常备清凉油、风油精、十滴水等药物是明智的。”何医生告诉我们，夏季炎热加上阳光毒辣，容易头昏脑胀，清凉油、风油精有提神醒脑之功效，还有驱蚊止痒的作用。另外，十滴水健胃法暑，用于因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症。

“市民在使用药物要仔细看说明书，了解其成分、作用，看清保质期，不使用过期药物。”何医生最后提醒。

(叶子)

咸安区疾控中心开展“守纪律、讲规矩、树形象”专题党课活动

为了进一步推进履职尽责活动，加强作风建设，7月8日下午，咸安区疾控中心开展了以“守纪律、讲规矩、树形象”为主题的党课学习活动，党课邀请了区卫计局党委副书记刘霞主讲，中心领导班子成员、全体党员、中层干部共26人参加了党课学习活动。

刘副书记从“守纪律、讲规矩”的内涵，“守纪律、讲规矩”提出的背景和意义，“守纪律、讲规矩”的具体要求以及结合工作实际党员干部如何“守纪律、讲规矩、树形象”等四方面作了具体阐述。

最后中心党支部书记要求全体党员、中层干部在实际工作中要牢记“守纪律、讲规矩、树形象”，不断鞭策激励自己，以更加饱满的热情投入到疾控各项工作中，推进疾控事业健康稳步发展。

整个党课内容丰富，与会党员和中层干部受益匪浅，此次党课活动收到了良好效果。

(廖柳霞)

