

# 手脚麻利 思维清晰

□记者 叶子



嘉鱼县鱼岳镇方家庄村11组,是一个全组不到200人的小组,据方家庄村村支书张军安介绍,该村11组共有12名年过82岁的老人,男性4名,其中95岁以上的就有3名,年岁最大的已经超过100岁,是名副其实的长寿村。

### 手脚麻利

7月21日上午9点,记者到达鱼岳镇方家庄村李婆婆家时,她正与媳妇在门口晾晒

衣物,看到有客人来访,李婆婆腿脚麻利的站起身来去屋内搬板凳,身板硬朗得一点儿也不像95岁的老人。

“我婆婆身体好着哩,农忙的时候她几乎可以包揽全家脏衣服的浆洗。就连平日里,家里的家务活儿也舍不得让我们做。”在李婆婆的媳妇雷女士眼里,李婆婆是一位把媳妇当做自己亲生女儿的好长辈。在孙辈眼里,李婆婆更是一名对晚辈疼爱有加的慈祥老人。

“我妈妈年纪大了,我们都想让她享享清福,可她偏偏不愿意闲着。天晴时,一有时间她就去附近的菜园里除草施肥,怎么拉也拉不住。”李婆婆60岁的四儿子李云谋介绍,村子里有新修的老年人活动中心,也配备有全套的健身器材,李婆婆偶尔也会跟年纪相仿的村民结伴去锻炼,但更多时候,她还是更愿意在家里看门或者做些力所能及的家务活。

### 思维清晰

除了收拾家务,李婆婆最大的爱好便是缝补刺绣衣物。据她的晚辈介绍,她的第五代后辈穿的肚兜都是她一针一线亲手缝制。“不服老不行啦,前两年我穿针引线还一穿一个准,这两年就得慢慢对着光才能穿得进去。偶尔实在没耐心了,还得让媳妇帮我的忙。”李婆婆笑称。

谈到李婆婆的身体状况,雷女士说老人身体一直很好,到现在血压、饭量都非常正常。在饮食方面,李婆婆爱吃自家种的白菜、萝卜等清淡的蔬菜,也经常吃番薯、玉米等粗粮,肉类很少吃,但尤其喜欢喝素菜汤。

“平时我也有睡午觉的习惯。”李婆婆笑着告诉大家:“但一般家里没来客人的时候我才睡午觉,要是有人过来陪我聊天跟我玩,午觉我也是可以不睡的。”这一句话把大

# 三伏天养生 饮食起居需注意

7月13日起,进入了为期四十天的三伏天气,三伏天为一年四季之中最炎热的时期,人们经常感觉到身体不舒服,食欲也会下降,那么这个时候应该如何养生呢?带着疑问记者走进了咸安区中医医院北门分院。

### 注意饮食

“三伏天的时候我们很容易出现头晕目眩以及心情烦躁的情况,并且食欲也会大大的降低,这对于身体保健是非常不利的情况。”咸安区中医医院北门分院何医生提醒,三伏天的时候,市民更应该注意日常饮食,这样才能够更好的增强体质。

“这种天气多喝冷饮是不利于身体健康的,反而容易导致暑湿之气进入身体之中,影响脾胃功能。”何医生建议,这段时间市民应该多吃一些多甘多酸的食物,同时少吃一些味苦的食物,因为这种食物具有泄燥的功能。

夏季天气炎热导致心情变得烦闷起来,所以三伏天还有一个重要的养生工作

就是去火。在何医生看来,市民此时应该多吃一些具有去火功效的食物,例如苦瓜、西红柿等,另外鸭肉也是一个非常不错的选择。

### 定期排毒

三伏天虽然是一年之中天气最为炎热的时候,但是也是养生的最佳时段,此时,我们可以将身体清空排毒。何医生建议,这段时间市民日常饮食最好要清淡,少吃一些口味比较重的食物。在生活习惯方面,应该早睡早起,并且最好预防高温的工作。

“市民也可以借助一些外在的方法来达到排毒的效果,例如刮痧以及拔罐都是非常不错的选择。”何医生介绍,如果选择了刮痧的方法,那么在结束之后不能够立即洗热水澡或者是喝冰镇的食物。除此之外,日常也可以进行运动排汗,这也是一种非常健康并且有效的排毒方法。

夏天排毒效果好,但一定要注意方式方法。何医生提醒,不同体质的人群使用的排毒方法也是应该不一样,例如老年人或者是

体质比较差的则不能受到太大的刺激。

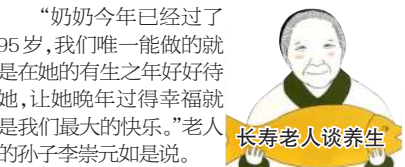
### 宜“慢运动”

“夏天白日比夜晚要长,所以在生活节奏方面应该顺应四季以及天时的变化。”何医生表示,三伏天,市民宜早睡早起,最好不要出现熬夜的情况,这样不仅令身体变得疲惫起来,同时对于皮肤的伤害也是非常巨大的。

此外,在高温三伏天,在酷热的室外做大量高强度运动,也是不可取的,特别是老年人、孩子和长期不运动的人群。夏天本来体温就高,再加上户外锻炼增加皮肤热量,使人体脱水速度加快,特别是心血管运氧能力下降,容易出现神经系统紊乱。

何医生建议,三伏天锻炼强调一个“慢”字,在三伏天做些慢运动、有氧运动,在温度不是特别高时,到户外散步、打太极拳或游泳,一来不会中暑,二来提高身体素质和免疫力。但有心脑血管病史的人群若在高温天进行运动时感到身体不适,则千万不要勉强,应及时就医。

(叶子)



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)

## 咸安区横沟桥镇中心卫生院 邀请监督员“挑刺”

本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 汪世方)7月10日,咸安区横沟桥镇中心卫生院召开“履职尽责”征求意见座谈会,邀请6名监督员为卫生院履职尽责工作提建议,这是该院采取多种形式广泛征求意见、查找问题的一个缩影。

座谈会上,卫生院支部书记、院长熊文介绍卫生院近年来的建设发展情况,对该院履职尽责工作进行全面部署,并邀请履职尽责监督员对卫生院管理、廉洁行医、医疗质量、医疗服务、医疗收费、政策保障、药品耗材采购等情况进行全方位监督。

6位监督员对卫生院履职尽责工作开展情况给予充分肯定,并结合卫生院工作实际提出许多宝贵的意见和建议。他们纷纷表示今后将认真履行监督员职责,搭建医患沟通桥梁。

熊文对各位监督员提出的建议和意见表示感谢,并当即表态将会根据各位监督员开的“处方”,对症下药,虚心听、狠心改、真心干,从思想深处找根源,促进卫生院工作健康发展。

## 嘉鱼鱼岳社区卫生服务中心 开展履职尽责自查自纠

本报讯(记者 叶子 通讯员 周文广周凌峰)自嘉鱼鱼岳社区卫生服务中心在县医院整体搬迁后,前来就诊人员日益增多,医疗负担陡然加重。为了解决停车难的问题,该中心领导高度重视,通过查找原因,加强安保人员调度工作,规范停车,给前来求医的患者营造了良好的就诊环境。同时,通过推行电子病历,建立互联互通的数据信息库,提供诊疗信息,极大地提高了费用结算、信息查询等服务功能。

在践行“三严三实”履职尽责工作中,鱼岳社区卫生服务中心组织全体医护人员学习卫生行业九不准,加强自律和组织纪律性,中心领导通过到科室查房,听取医护人员和病人的意见,发现问题,现场解决。同时,服务中心在强化医疗服务的前提下,还组织公共卫生科到社区开展健康宣教活动,为鱼岳城区65岁以上老年人及重点人群进行免费健康体检。

那时花开

咸宁市结核病防治院 梅珍珍

遗忘真是一件很可怕的事情,即使你把一切描述的再美好,时间久了,感恩不再,以救死扶伤为天职的天使行业就是一个被遗忘的角落。看到过太多医闹事件,也亲历过医患矛盾,当就医环境把医务工作者的职业推向高风险行业之列,我们只能时时小心翼翼,内心感到如履薄冰。因为不被理解,因为社会给予这一职业的巨大压力,在日复一日的忙碌、疲惫中,我渐渐忘却了最初选择这个行业的理想与激情。

直到有一天,一些人,一些事,让我对这个职业了有了新的理解。

那是两年前的一个初夏,万物生长的时

节。我院接诊了一对来自通山的姐弟俩,父母因病早逝成为孤儿,姐姐16岁,弟弟13岁,相依为命,姐弟俩都患上了肺结核,更要命的是弟弟因经济困难,不能定期接受规则治疗变成了耐药药肺结核,情况非常糟糕,孤苦无依……是医院为姐弟俩开放了生命救助绿色通道——免费治疗,同事们更是组织募捐,以解燃眉之急。单位一位爱心大姐怜惜这个风雨飘摇的家靠年幼的姐姐一个人支撑,结对帮扶、施以援手,让姐姐重返校园,学习护理,即将成为我们中的一员,弟弟也在精心护理下日渐康复……这是她俩对我们努力的莫大肯定和安慰。一点善念,一

点善举,像一粒种子落在小姑娘的心里,生根发芽,最终开出美丽的花。

佛说:“度人,度己”,小姑娘不知道,其实是她救赎着我们。现在医患关系紧张,辱医事件时有发生。面对层出不穷的打骂事件,我们失望了、麻木了,甚至扭曲了,渐渐封闭了自己的热情和良知,变成只看病、不看人的机器,对病人的问话充满警惕,心中盘算着“患者会不会扯皮”、“问诊会不会被偷偷录音”、“手术失败他们会不会在地上打滚撒泼”……然而,这件事如同一束微光,照进我们重重冰甲的内心深处。提醒我们,不忘初心。

那年夏天,我听到花开的声音。