

夏天是万物生长的季节,在精神调养上要体现一个“放”字。即是夏天要使精神象含苞待放的花朵一样秀美,并要切忌发怒,使精神充沛、饱满,气机宣畅,通泄自如,情绪外向,呈现出对外界事物浓厚的兴趣。

开栏语:

长寿是人类共同理想和追求,是一个地区经济发展、社会进步的标志。近年来,我市百岁老人数量不断增加,这直接体现了我市的经济、文化、卫生、人文、生态等方面的进步。为充分展示我市百岁老人健康向上的精神风貌,分享百岁老人的百年生活精彩,引导全社会广泛关注关爱老年人,进而提升咸宁市城市文明形象,今起,在咸宁市老龄办的大力支持下,香城都市报与中国幕阜山网联手,正式开启《寻访百岁老人》的公益宣传活动。

马鞍河畔长寿湾 百岁老人张么姑 五代同堂 其乐融融

□记者 叶子



家住嘉鱼县岳镇方家庄村11组的张么姑老人出生于1915年6月,如今她五代同堂,膝下儿孙近百人。初见面时,张婆婆正在客厅逗弄曾孙,她告诉记者,如今她虽然耳朵有点背,却还能清楚地叫出每一位后代的名字。从张婆婆的着装表情中不难看出,她的晚年生活非常幸福美满。

头脑清晰

方家庄村是嘉鱼县有名的长寿村,乡间小路绿树成荫,道路两旁是各式各样的房子,家家户户门口种植的花草树木和菜园是方家庄村的一大风景。

张婆婆的长寿秘诀是什么?心态好是张婆婆63岁的四儿子李四海能想到的首要原因。李四海称,尽管张婆婆已经百岁高龄,满头银发,但老人认为自己还能自理,饮食起居并不愿过多的让儿孙们操心。

“别看我岁数大,村里的事几乎没有我不知道的!”张婆婆笑称,自己不仅能记得住家里每一位晚辈的名字,就连经常来自己家串门的朋友,张婆婆也都能叫得出名字。每逢村里有人家办喜事,张婆婆更是必须要到场的。

“三伏天”专家教您防中暑

当下正处“三伏天”,是一年中中最热的阶段,极容易发生中暑。湖北科技学院附属第二医院专家提醒:市民外出时要注意避暑降温,高温下作业的市民应当缩短连续工作时间,避免中暑。

中暑的症状

“中暑是高温环境下由于热平衡或水电解质紊乱等引起的一种以中枢神经系统或心血管系统障碍为主的急性热致疾病。”湖北科技学院附属第二医院内科主任徐魁介绍,环境温度过高,湿度过大;劳动强度过大,时间过长;过度疲劳,睡眠不足;未热适应,身体虚弱等,都可能导致人中暑。

“一般轻度中暑时,人呈现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热,并伴有呼吸和循环衰竭早期症状,如大量出汗、面色苍白、血压下降、脉搏细弱,同时,出现体温高达38.5℃以上等临床症状。”徐魁表示,当中暑人出现热射病、热痉挛、热衰竭等状况时,可

诊断为重度中暑。

中暑的应对

中暑了该怎么办?徐魁建议,应当迅速把患者搬离高温场所,最好选择附近通风阴凉处,然后让患者平躺并解开衣服扣子,同时让其双脚抬高,有条件的情况下,还可以用酒精、白酒、冰水或冷水擦拭患者全身,然后用扇子或者电风扇吹风,以加速散热。需要注意的是,当患者体温降至38摄氏度以下的时候,就要停止吹风洒冷水等强制性降温方法,以免造成患者感冒。

“若患者清醒,应为其补充含盐分或小苏打的清凉饮料。”徐魁提醒,补充盐分时,不宜大量补充水分,不然会引起腹痛、呕吐和恶心等不适症状,若患者已经失去知觉,可以按压其人中穴和合谷穴,使其恢复意识,必要时应及时做人工呼吸。她强调,市民在进行私自处理的同时,要立即拨打120,送患者入院治疗。在等待救援期间,应使患者平卧,头向后仰,以保持

拿起绣花针开始缝缝补补。“我做了一辈子的农活儿,现在让我歇下来,我还真是不习惯。”张婆婆乐呵呵地说。

五代同堂

民国时期出生的张婆婆人生历经沧桑磨难,她经历了众多的历史变迁,走过了民国时期的战争烽火、动荡苦难,也感受和见证了新中国一步步走向繁荣富强、人民生活渐入小康的过程,生活的磨炼使她变得无比坚强。

在张婆婆家人看来,老人能健康长寿,除了乐观、豁达、闲不下来外,也与老人规律的生活习惯有着密不可分的联系。而老人自己却认为,长寿最关键的原因还是儿孙们个个体贴孝顺,大家庭里其乐融融,这让她心情愉快,自然也就长寿。

据了解,张婆婆不挑食、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,张婆婆的家人发现老人的身体状况不如以往,便每天给她蒸一个鸡蛋拌饭吃,补充点营养。

现在大家条件都好了,如何照顾好老人已是全家人都关心的问题,虽然张婆婆目前是与四儿子同住,但其他晚辈只要有空都会回来看看老人,陪她说说话,不让她感到孤独。“现在妈妈身体状况挺好,心情也很开朗,我们小辈都祝福她健康长寿,说不定妈妈还可以冲刺世界长寿老人吉尼斯纪录呢。”李四海和妹妹异口同声地说。

香城都市报 www.zqmf.cn

寻访百岁老人

主办单位: 咸宁市老龄办
承办单位: 香城都市报 中国幕阜山网

嘉鱼县官桥镇卫生院

抓好征兵体检



本报讯 嘉鱼县官桥镇卫生院领导高度重视夏季征兵体检,专门抽调业务精干的医务人员组成征兵体检小组,负责征兵体检工作。

截至目前,该院共为84名适龄青年进行了测血压、视力、身高体重、内外科、肝功能等项目初步检查。同时要求医务人员严格遵守征兵体检操作程序,做到谁体检,谁签名,谁负责,廉洁体检。(叶子 周文广 张弛)

通城县人民医院

开展拥军活动



7月28日,在“八一”建军节到来之际,通城县人民医院开展了一系列“拥军”活动,除为全体武警官兵免费健康体检、建立健康档案外,还选派急诊专家深入军营,向武警官兵传授心肺复苏等急救知识,以提高战士们在救援任务中的技能和本领。

(孔庆平 吴林艳)

鼻息肉长太快 小心鼻窦炎

□记者 叶子

57岁的市民罗先生因鼻息肉刚做手术不久,虽然目前的治疗效果极好,但每每想起多年来因自己的疏忽而导致病情恶化,他就后悔不已。

“从三四十岁起,我就有鼻炎、鼻窦炎,后来还长了鼻息肉,听说息肉割了还会长,我就一直拖着没去处理。”罗先生说,没想到拖了三四年后,息肉越长越大,已经差点挤到眼睛,再不手术拿掉,就会导致失明。更令他想不到的是,术后病理切片检查,显示他鼻子上疯长的那部分竟然是鼻息肉。

“虽然鼻部的肿瘤以鼻咽癌为主,但近年来鼻息肉的发病率增长明显,其中一部分就是因为鼻息肉不及时治疗,在长期慢性炎症的刺激下发生癌变。”原北京中医学院教授,咸宁市中医医院耳鼻喉科主任宫长军教授称。

对于不少市民认为的鼻息肉做完手术后还会再长的说法,宫长军教授称:“原来的医生做鼻息肉手术,是在额镜下,把一个类似‘套马绳’的小工具放进鼻子,套住息肉后硬生生拉出来,不仅奇痛无比,而且手术还做得不干净。但现在的鼻息肉手术,在全麻状态下,通过内镜‘连根拔除’,很少会再长。”

“当然,并不是说一发现鼻息肉就要马上手术切除,对于那些小的息肉也可以通过药物来处理。”另外,宫长军教授表示,鼻息肉的生长与过敏性鼻炎和感冒都有一定关系,当发现自己有这两种疾病时一定要早治,这样也有利于减少鼻息肉的发生。