

嘉鱼潘湾镇79岁老人叶发富的长寿经

吃饱睡好 心胸开阔

□记者 叶子



在嘉鱼潘湾镇有这样一位温和慈善、平易近人退休老人——叶发富。今年79岁的他依旧是自己打理着日常生活,并且照顾老伴。得知记者的来意,叶爹爹笑说:“吃饱睡好、心胸开阔便是自己的长寿秘诀。”

相互扶持 相伴到老

叶爹爹与老伴鲁婆婆居住在嘉鱼潘湾镇中心小学附近,这是一幢独立的两层房屋,记者看到房间被收拾得非常整洁,各类物件也摆放得井井有条。屋前与屋后还分别种着各类蔬菜与果树,门前的一颗大石榴树上已经结出了好多石榴。

“我奶奶一辈子不会使用煤气,多年来

都是我爷爷做饭。”叶爹爹的孙女告诉记者,鲁婆婆也非常勤劳,除了厨房的活儿,家里家外的事情她全都帮忙操持。

如今,叶爹爹和鲁奶奶单独居住,跟大多数老人一样,他们饮食非常清淡并且喜爱软和的食物。大部分时候,叶爹爹清晨起床后会步行上街,吃过早点后,再去菜市场购买一天的食物,然后徒步回家。

面对艰辛 一笑带过

年轻的时候,因为工作,叶爹爹一年内很少有时间在家陪伴孩子。自从有了孙辈以后,叶爹爹便全面负责起孙子的饮食起居。

“我的小孙子爱吃石榴,他还读小学的时候我种下了一棵石榴树,这不,如今每年家里吃的石榴都是产自这棵大树。”叶爹爹介绍,几个孙子孙女都是由他一手拉扯大,如今,最大的孙子已经结婚生子,最小的孙女也已经是初中生了。

对于年轻时经历过的苦难,叶爹爹笑称,人这一辈子,付出了多少,就能得到多少回报,虽然他年轻时吃过很多苦,但起码老年生活过得还算安逸舒坦。聊天中,记者可以感受得到,叶爹爹不挑剔生活的苦难,凡事都把家人放在第一位,事事心存感激。

家庭和顺 心满意足

在叶爹爹家后园,记者看到这里不仅种有一小块菜地,还喂养着数十只家禽。“趁现在还能做得动,每年都会给孩子们准备一些天然无害的食品,这样他们吃得放心,我也觉得安心。”鲁奶奶说。

对现在的生活,叶爹爹更是感到无比满足。“我爷爷的四名子女都同他一起住在镇上,我们孙辈也几乎都在湖北省内,回去特别方便。”叶爹爹的孙女说,现在每年节假日与老人的生日,晚辈们是定要回去团聚的。

采访中,老人说话思维清晰,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,还是他那温和的笑容。我想,老人遇事不计较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)

自制月饼走红“朋友圈”

监管空缺不可忽视

□记者 叶子



昨日是中秋佳节,目前各卖场的月饼展销已经临近尾声,近日,记者走访市场了解到,与往年相比,今年“自制月饼”成为月饼市场的“黑马”,DIY月饼格外受市民青睐。

“货真价实、用料放心的自制月饼,中秋

首选。”近段时间,很多市民的朋友圈都被卖手工月饼的消息刷屏了。连日来,记者通过调查发现,这些私房食品都把“口味纯正,用料放心,不含添加剂,纯手工制作”作为卖点。月饼价格大多从每块5元到10元不等,相比商场内销售的散装月饼,价格稍微贵一

些,但比月饼礼盒则便宜许多。

“材料选用最新鲜的猪油、咸蛋黄、莲蓉等,并不使用任何添加剂和防腐剂,而模具、包装、刀叉等都在网上进行购买。一开始由于分量掌握得不好,做出来的月饼不好吃,经过几次摸索后,家人朋友都说比外面大品牌的月饼还好吃,纷纷点赞。”喜好制作糕点的市民小丽高兴地说,今年在中秋节前一个多月,很多朋友同事都纷纷从她这里订购月饼。

喜欢在“朋友圈”购买食物的小雅表示,朋友自制月饼最主要的是可以根据自己的口味和食量,控制糖分和原料的多少,既新鲜又不含任何防腐剂,主要是朋友圈里售卖商品的都是熟人,十分放心。

不过,针对多数卖家都没有办理相关许可证的情况,有网友持怀疑态度,如何保证月饼安全?对此,一位做手工月饼的商家称,“做买卖凭的就是良心,我们的顾客都是回头客,也没有吃出问题。”小丽也表示,研究厨艺是她的爱好,做月饼并不是为了赚钱,也都是卖给朋友,所以会特别注意卫生。

“在网上订购的手工月饼,馅料来源难以追溯,食品安全难保障。”市食品药品监督管理局办公室主任徐超提醒,在选购月饼时,市民首先还是要选购正规厂家生产、符合卫生质量标准、无有害添加剂、在有效期内的安全卫生的产品。

嘉鱼县鱼岳社区服务中心

免费开展血吸虫病查治工作



本报讯(记者 叶子 通讯员 章亚楠)连日来,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心血防科医务人员深入辖区9个疫区村组开展血吸虫病查治工作。

据了解,截至目前,该中心已为1300余名村民和73名渔民进行了血吸虫病免费查治,免费发放治疗药品1900余份。

在做好查治工作的同时,该中心还开展血吸虫病预防知识宣传,告之防治方法和注意事项等,极大提高了村民血防知识普及率。

嘉鱼县鱼岳社区服务中心

开展打非治违安全生产大检查



本报讯(记者 叶子 通讯员 章亚楠)9月23日,嘉鱼县鱼岳社区卫生服务中心安全生产领导小组,在该中心范围内开展打非治违和安全生产大检查。

检查组一行先检查了各类人员上岗证、合格证,随后对医疗仪器、设备、综合楼的配电房、消防通道、疏散指示标志、应急照明设施及监控设施等进行了细致的检查。

检查组检查后,要求各类人员持证上岗率达100%,对医疗仪器、设备要求科室按照“谁主管谁负责”的原则,对所属设备加强维护保养。通过这次检查,进一步增强了干部职工的安全意识。