

82岁长寿老人李春元

## 人生有三乐 独乐乐不如众乐乐

□记者 叶子



10月19日下午3时许,市老年人活动中心内,一场老年人门球比赛正如火如荼地进行着。赛场内,一位头发花白的裁判引起了记者的注意,这位老人就是李春元,出生于1933年,今年已过82岁。目前,李爹爹与老伴生活在一起,两老互敬互爱,互帮互助,生

活十分美满。

**知足常乐**

“我觉得我的人生可以用三大“乐”来概括,首先就是知足常乐。”李爹爹介绍,他年

轻时是中国人民解放军第195医院的一名外科医生,因为患有多种疾病,且动过几场大手术,43岁那年便早早的退休下来。

“以前我常常想,如果不患病,现在的职称一定也很高了,但随着年岁增长,我的想法也在发生转变。”李爹爹说,年轻时,常常会觉得身体不争气,而现在回过头来想想,跟自己一批的战友好些都已经故去,跟他们比起来,能看到今天这么富强的祖国,他已经倍感满足。

**助人为乐**

李爹爹酷爱门球,这一打就是18年。“门球看起来像高尔夫运动,其实不是,也没有高尔夫那么精英化,如果有兴趣玩球类运动的话,十个老人打一场门球,分享团队合作共赢的乐趣也是很不错的。”李爹爹介绍,除了门球外,他每天还要打一个小时的羽毛球。

“退休后我就特别注重锻炼身体,你看,我现在的身体在同龄人里还算是很硬朗吧!”李爹爹乐呵呵的介绍,门球具有场地小、比赛时间短、运动量小、安全等特点,是一项没有身体接触,注重个人竞技发挥的休闲运动项目。

记者还了解到,老年人活动中心每年需要值班4次,每次值班一个礼拜。而李爹爹则把在场地值班的重任大部分都揽在了自己身上。他说,每次值班时,场内的卫生以

及茶水的安置他都会布置妥当,让大家玩得更加舒心。

**自得其乐**

据了解,李爹爹一生共养育3名子女,现在子女们就算工作再忙,每个月也会回来看望老人两三次。“我的三个孩子,现在有两个在温泉,最远的也是在武汉,回来非常方便。”说起孩子们,李爹爹露出自豪的神情,他告诉我们,除了每月按时回家,每每逢年过节与两老的生日,孩子们也都会带上孙子回来看望他们,从不忘记。

“和气”、“实在”、“朴素”、“是个大好人”。这些都是与李爹爹一起打门球的罗爹爹给出的评价。

说起长寿的原因,李爹爹觉得这与他这些年的锻炼以及积极向上的心态密切相关。“我基本不会让自己闲着,一有空闲就会参加各种文体活动,除此之外我还关心国家的大小事,《香城都市报》我家里也是每年都在订的。”李爹爹说,现在老人有的会患得患失,很害怕自己会患上老年痴呆之类疾病,其实与其害怕不如提前预防,做做运动,动动脑,自然会健康长寿。



长寿老人谈养生

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)

咸宁市中心医院 同济咸宁医院

## 利用太阳能 建环保生态医院

记者 叶子  
 通讯员 汪姣慧

整齐划一的平板式太阳能热水器、简洁明亮的外保温层……2011年,咸宁市中心医院整体搬迁后,由华中科技大学同济医院全面托管,冠名“华中科技大学同济咸宁医院”。目前,医院总建筑面积为10万平方米,并在建筑设计上积极推广绿色建筑。在相关部门的鼓励支持下,医院采用大量的可再生能源技术,使该院年用电量环比下降5%,年用水量环比下降10%。成为功能高效化、布局合理化、流程人性化、就诊温馨化、环境庭院化的现代化医院。2014年更是得到了国家和省机关事务管理局颁发的节约型公共机构示范单位奖章,为推进全市公共机构节能工作树立了典范,受到了广大患者以及医护人员的好评。

### 节约成本 减少污染

“大型综合性医院医疗技术的进步,诊疗设备配置的完善,对医疗环境人性化的需求,使得现代医院建筑体量趋于庞大,功能日益复杂,随之而来的是医院建设初期投资、日常运营维护费用和能耗的持续攀升。所以,如何节能降耗是医院管理的一个重要主题。”咸宁市中心医院 同济咸宁医院动力科科长汪海介绍,通过多次研讨,他们一致认为太阳能光热系统是目前

太阳能运用最广的技术之一。

“太阳能热水系统作为最常用的热水系统已走进了千家万户,作为人们最常用的热水系统之一,它既解决了环保问题,又降低了生活热水的运行成本。”汪海说,虽然太阳能热水系统是运用了可再生能源,但普通用户对于太阳能热水系统的运用还停留在表面阶段,大家只是在运用太阳能,却没考虑将太阳能的运用达到

最大化。

为了减少环境的污染,保证能源的可持续利用,就必须改变现有的能源结构,重视新能源的开发和利用。汪海告诉我们,有建筑可再生能源技术应用具有广阔的市场前景和推广价值,可以用于各类锅炉系统的节能改造以及系统升级中,既能达到节约运行费用的目的,又可对保护生态环境产生积极作用。

### 二次利用 更加节能

“我院可再生能源示范应用面积为5.5万平方米,根据对医院热水需求利用实际情况的考察,太阳能所产生的热水主要用在水上,医院热水的实际平均用量为50吨/天,而太阳能的热水产量会达到57吨。”汪海指出,在普通的运行模式下,这多余的7吨热水对其他方面没有做充分的利用,几乎完全被浪费。

“我们后来通过考察发现,医院的锅炉补水系统和空调补水系统都是用的冷水补水,利用冷水补水则需要对冷水进行相应的加热后再做利用。”汪海介绍,如果剩余的7吨热水用于锅炉补水系统和空调补水的补水,则可以免去冷水补水加热的过程,能产生相应的实际效益。其中可以起到节能的效果,预计天然气用量可节约3%-5%。同时,也使太阳能热

水系统所产生的热水得到了充分的利用,使太阳能利用率达到最大化。

随后,咸宁市中心医院向咸宁市公共机关事务管理局和咸宁市住建委节能办提出能源改造的申请,在咸宁市公共机关事务管理局和咸宁市住建委节能办大力支持与帮助下,2015年9月25日医院太阳能水及太阳能水二次利用工程圆满完成并投入使用。

### 倡导节能 人人有责

全球气候变化正深刻影响着人类生存和发展。我国处在工业化、城镇化快速发展阶段,面临的环境压力尤为突出。汪海说,咸宁市中心医院楼顶屋面面积尚有空余,将来医院打算在现有的屋面中铺设太阳能电池板,供于医院多数医疗设备用电、日常照明和应急用电,做到能源使用最大化,减少医院现有的用电损耗。

“利用设备节能是医院节能的手段,倡导人人节能才是医院节能的核心。我们不仅要在硬件设备上多动脑筋,做到节能最大化,更要从小

事做起一点一滴的节约起来。”在汪海看来,我们每个人,都有责任帮助我们的医院继续传承、发展,在节能降耗、降低成本的这个关乎医院发展的关键环节中,发挥积极作用,努力倡导低碳生活。

他呼吁,日常生活中,大家要自觉养成健康、文明、低碳、节约的良好习惯,促进绿色低碳消费,推广节能降耗知识,带动更多的人自觉参与到节能活动中来。对发生在身边的能源浪费现象,要敢于批评,互相监督,共同致力于能源

节约。节能降耗重在实践,贵在坚持。在保证安全工作效率的情况下,促进节能降耗增效。节约无小事,节约就在举手投足间。

