

90岁老人李贻仁的长寿经

读书看报 遇事不躁

□记者 叶子



健康长寿是每个人的愿望,如今随着生活质量的提高,人们对养生保健越来越重视。那么,健康长寿是否有何秘诀?市民在日常生活中需要注意些什么?近日,记者慕名拜访了嘉鱼县方家庄村11组90岁的长寿老人李贻仁。

遇事不躁

说话中气十足,走路执拗地不让人搀扶,在嘉鱼县方家庄村11组,眼瞅着这个精神抖擞的老人家,我们实在无法将他与90岁的高龄联系在一起。当记者问起李爹爹的长寿秘诀时,李爹爹说,自己之所以长寿,一是读报让他头脑清楚、不糊涂;还有遇事不躁,相信一切困难都会过去,始终保持一个好心情。

90岁的李爹爹精神特别好,眉宇间流露着一种慈祥而淡定的神情,接触过他的人都知李爹爹是个豁达开朗的老人。“老人长寿的原因我觉得最重要的是他的性格,乐观不计较。”方家庄村村支书张军安说,李爹爹为人和善,从来没有和别人起过争执,也从不给别人添麻烦。

“最近两年,不断有人来问我有什么长寿秘诀,我琢磨着,之所以活了这么大岁数,除了讲卫生、不挑食外,最大的诀窍就是脾气好,不跟人斗气。”李爹爹说,自己没什么特别保养的方法,但起居比较有规律,一般晚上9点左右就睡了,凌晨5点多就起床。

酷爱读书

上了年纪的李爹爹耳背,听不了广播,

看电视也无法解闷,借助放大镜看报读报便成了他每天的消遣。每天上午10点多,邮递员把报纸送到老人手中,老人先大体浏览一遍,然后选择其中的一些时政、社会新闻读给儿子听,读完一条新闻,父子俩还要评论一番,互相交换意见。

李爹爹告诉我们,他从小就爱看书读报,书看多了,心就会很平静,而每天坚持读报,更是把发生在自己身边的事都能了解清楚,这样才不觉得跟社会脱节。

对于这些年的经历,李爹爹记得甚是分明,晚辈的名字跟年纪,他也记得一清二楚。“都说我的记性好,这与看书也是不无关系的,思维始终调动着嘛。”李爹爹笑称。

心怀感恩

“我爸爸年纪大了,牙齿也差不多掉光了,现在每天早上我们都会给他下一碗鸡蛋面,中午也要准备一碗汤,这么多年,这个习惯从来都没有改变过。”据李爹爹的儿子李天谋介绍,李爹爹的三餐都十分简单,碰到晚辈们有事外出的时候,李爹爹甚至还能自己坐上一桌菜。

采访间隙,李爹爹和记者拉起了家常,他说,自己年轻时每天都在干活,直到深夜才能睡觉,现在老了,孩子们都有了他们的生活,他清闲下来了,就比较注意休息静养。

李爹爹如今儿孙满堂,他说自己现在吃穿不愁,感觉生活特别幸福。说起长寿秘诀,老人想了想又说:“我一辈子脾气好,不爱着急,也许这就是长寿的秘诀吧。”



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)

陆溪镇卫生院

积极开展秋季传染病防控工作



本报讯(记者 叶子 通讯员 周文广 章亚楠)又是一年莲藕收获时,近日,嘉鱼县陆溪镇官洲村张家棚迎来了一批外省的职业采藕人。

由于采藕是体力活,劳动强度大,大多是采藕人不太注重个人和集中居住区域公共环境卫生。陆溪镇卫生院获悉这一情况,立即组织公共卫生科工作人员,上门为他们讲解传染病防治知识,并强调若有人出现发热等临床症状应及时就诊。据了解,此次活动共发放宣传资料60余份。

通城百岁老人家属送旗致谢“百岁老人”寻访组



本报讯(记者 叶和平 通讯员 李兵 孔少辉)“谢谢寻访组的联手救助,我们代表父亲给你们送锦旗来了。”11月12日下午3时许,通城大坪乡吴爱卿、吴来保专程来到县老龄办,将“情系夕阳红,爱心献老人”的锦旗送到了“寻访组”人员手里。

今年6月13日上午,本报与市老龄委及中国幕阜山网联手开展“寻访百岁老人”公益活动。在对百岁老人吴佛生寻访时,发现老人左眼红肿并时不时流血水,眼部情况比较严重。“父亲的眼痛有3年了,多方寻医均无效”,老人的儿子吴爱卿告诉寻访组。寻访组成员当即表示要立即对老人进行治疗。随后,县民政局局长胡宜新多次致电,询问老人手术情况并表示想办为老人免费治疗。

6月15日上午,经过县民政局、县卫生计生局和大坪乡多部门协调沟通,百岁老人吴佛生终于被安排到县人民医院住院手术治疗并康复出院。

吴爱卿介绍,父亲催了他们好多次,让他们一定要到县民政局老龄办致谢,感谢寻访组。他说,全家没有什么东西报答,做面锦旗,以表感恩之心。

互联网+ 共建“健康咸安”

推动咸安区分级诊疗



本报讯(记者 叶子)为推进咸安区分级诊疗工作、改善医院服务、提高医院服务质量、引导患者合理就医,逐步建立基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗模式。目前,咸安区卫计局与健康之路信息技术有限公司,就互联网+助推咸安区分级诊疗相关问题达成一致,与咸安区16家医疗机构达成转诊合作协议,共建“健康咸安”分级诊疗服务平台。

据了解,通过这一平台,患者可实现网上预约挂号、分级诊疗、家庭医生电子签约、慢病管理、健康档案等功能。此外,该平台还包含了“系统平台+落地服务+运营支撑”构成的多维度、全方位的立体服务体系,将极大地提升患者就医体验,方便群众就医,并逐步养成“小病到社区、大病进医院、康复回社区”的合理就医习惯,帮助患者早日康复。

咸安区疾控中心组织全体党员上党课



11月12日下午,咸安区疾控中心党支

部组织全体党员集中进行党课学习。

本次活动学习三个方面的内容,一是由陈蒲寅主任传达了《中共咸安区委办公室关于在全区各级党组织建立“主题党日+”长效机制的通知》(咸安办发【2015】36号文件精神,学习了咸安区委“主题党日+”活动内容,重点学习了十八届五中全会七个要点:全面二孩放开;全面放开竞争性领域商品和

服务价格;划转部分国有资本充实社保基金;普及高中阶段教育;2020年贫困县全部摘帽;开除令计划、周本顺等10人党籍;递补刘晓凯、陈志荣、金振吉为中央委员会委员。二是由郭村书记学习了《湖北省卫生计生委党组关于认真贯彻党的十八届五中全会精神的通知》(鄂卫生计生党【2015】134号)文件精神。三是全体党员集中学习了《党章》总纲部分。

通过学习,全体党员的党性修养得到进一步提高,为人民服务的宗旨意识得到进一步增强。