

咸安区中医院名医专家门诊

王云峰 骨伤科副主任医师 副院长
专长:擅长运用中西医结合方法治疗骨伤科,如各种骨折、关节脱位、筋伤、内伤、风湿及类风湿关节炎、颈肩腰腿痛等,能独立开展外科及骨伤手术,临床经验丰富。
坐诊时间:周二上午、周四上午(大坂区)。

王友恒 中医副主任医师
专长:能开展各类痔疮、肛瘘手术,特别是对复杂性肛瘘及肛门囊肿的预防根治颇有功效,并擅长治疗急性慢性前列腺炎、前列腺增生、各种非淋性尿道炎等泌尿系感染性疾病。
坐诊时间:周三、周六、周日(北门分院)。

80岁健康老人尹心富的长寿经
心态平和最重要

口记者 叶子



“别人骑马我骑驴,后面还有拉车的。”这是80岁健康老人尹心富经常挂在嘴边的一句话。尹爹爹告诉记者,他的家庭整体来说算是中层水平,生活中,他也只是追求平静踏实,不愿劳神费力。

想念老家

尹爹爹祖籍四川成都人,是第一批核工业工作者。1960年,他被分配到咸宁工作,从此安家落户。

“多年来,我一直没有断过想回老家的念头。早些年因为孩子们还小要读书,这些年因为老伴身体不好,也不愿意离开生活了一辈子的地方。”说到异乡人独自打拼的经历,尹爹爹十分动容。

“刚工作前两年的时候我是有机会回老家的,我记得那个时候我给父亲写了一封

信,可是父亲并没有回信,我当时想,或许这个决定父亲并不赞同,也就断了念头。”尹爹爹说,现在条件好了,每隔一两年总有机会回老家,看看自己的兄弟姐妹,也能祭拜自己已故的父母。

“别看我80岁了,我跟你们年轻人一样,喜欢玩电脑!”尹爹爹说,自己上网主要是方便跟四川老家的亲人们联络,每天在网上看着亲人发的动态,偶尔约在一起视频聊天,都让他觉得仿佛自己长期和这些人生活在一起。“前几天我发了一张老伴的相片到我的QQ空间里,老家的外甥侄子好多都在下面点赞哩。”尹爹爹笑道。

生活规律

“其实咸宁是个好地方,我在这里生活了大半辈子,也觉得特别惬意。”尹爹爹介绍,工

作后不久,他经人介绍与老伴廖婆婆相识,于1963年组建成家庭,并育有三个孩子。如今,孩子们都已成家立业,不过不论平时工作再忙,他们都会每周回来探望父母。

在尹爹爹和廖婆婆居住的日子里,记者看到屋内屋外都打扫得十分洁净,院子里还种有许多花草。尹爹爹介绍,退休后,他跟婆婆便爱种些花花草草,有时候遇到过路的路人想要讨要一点,尹爹爹也会欣然剪下最茂盛的枝叶送人。

采访中,记者了解到,尹爹爹的身体健康主要除了得益于平和的心态外,有规律的生活习惯也是助他健康长寿的法宝之一。尹爹爹称,他喜欢快步走路,只要天气好,每天都要坚持走上20来分钟。此外,在饮食起居方面,尹爹爹秉承早餐要吃好晚上要吃少的原则,并坚持多年。

酷爱旅游

“我与老伴都挺爱旅游的,除了西藏、海南以外,中国各地我们大致都去了。”说到退休后的生活,尹爹爹乐呵呵的打开了话匣子,他说,在全国各地几乎都留下了他的脚印。

“我尤其喜欢去一些古镇,例如西塘,在那里我身心都很放松,特别是老伴这些年身体不好,去古镇散散心对老伴的病也十分有帮助。”尹爹爹说,从年轻时起他就一直有个苏杭梦,希望在自己身体还健康的时候能去江浙一带转转,看看偶像鲁迅故居。今年国庆前,尹爹爹的儿子、媳妇陪同两位老人全程自驾完成了尹爹爹的梦想。

“我可从来没把自己当做80岁的老人哩。”尹爹爹笑称,旅游时,同行的同伴们一般都跟不上他的脚步。他表示,只要身体健康,如果有机会,还要与老伴去更多的地方领略大自然的美丽风光。



(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)

动员社会力量 组建志愿服务团队



本报讯(记者 叶子)日前,在咸宁市卫计委、计生协和湖北科技学院的多方积极配合下,湖北科技学院教育学院5名老师和90名学生顺利组建了志愿服务团队,并建立了志愿者数据库。

据了解,湖北科技学院心理学系老师对志愿者进行培训,培训的内容主要是倾听、交流的技巧,心理辅导的技术,志愿服务的相关制度和活动纪律等。

为提高服务质量,5名心理学系的专业教师和学生志愿者利用休息时间一起深入走访计生特殊困难家庭,了解每户的具体情况、家庭成员心理特征和社会支持系统情况,手把手的教志愿者开展服务,充当顾问,现场指导。

咸安区永安个私协会党总支 开展无偿献血和精准扶贫爱心活动



本报讯(记者 夏咸芳)为积极参与社会公益爱心活动,2015年11月20日下午3点,咸安区永安街道办事处永安个私协会党总支组织部分个私党员和入党积极分子在党总支书记余学富同志的带领下,一行20人到湖北科技学院咸安校区门口,参加了咸宁市中心血站献血车旁,参加了“无偿献血、奉献爱心”的活动。

初冬天气虽然寒冷,但个私党员们依然满怀热情,井然有序的配合着血站工作人员进行献血前的征询,检查心跳、脉搏、血压、血型,逐个进行登记等环节,有9人身体各项指标符合采血标准,进行了无偿献血,共献血3600毫升。

在献血过程中,个私党员们通过带党徽、亮身份、树形象、做榜样,增强了共产党员的自豪感、责任感和党支部的凝聚力,展现了“五好”党支部和“五带头”党员的风采,把“三严三实”实践活动落到了实处。献血结束后,大家又积极参加精准扶贫爱心活动,到永安办事处西河村二组对接21户贫困户,开展精准扶贫一对一的帮扶登记调研。党总支书记余学富同志在接受记者采访时谈到:作为一名共产党员,要以身作则,带头参加各项爱心活动,为社区奉献爱心,为群众做出榜样,以展示共产党员的先锋模范作用。无偿献血是一项崇高的社会公益事业,是构建和谐社会的重要组成部分,它充分体现了“我健康、我奉献、我快乐”的新型社会价值观,精准扶贫活动是我们每个党员响应党的号召的具体体现,扶贫济困也是中华民族的美德,今后,我们还要一如既往地坚持把这两项活动坚持下去,让它落地生根,开花结果,做无偿献血行动的积极响应者,做精准扶贫的先行者,自觉弘扬助人为乐、传递爱心、履行社会责任的高尚精神。

小雪节气 新陈代谢缓慢 防抑郁 重怡情

口记者 叶子



昨日是二十四节气中的“小雪”节气,小雪节气中,天气时常阴冷晦暗,使人们的心情会受其影响,容易引发精神抑郁。咸安区中医院何立森医生介绍,这一时期人体新陈代谢也处于相对缓慢的水平。

小雪到来,哪些疾病会成为此时潜藏的“杀手”呢?何立森提醒,这个节气是感冒多发期,虽然感冒是由病毒引起的,但是天气寒冷也是其中之一的因素。

“在保暖御寒工作的基础上,应提防一

些风寒相关性疾病的发生。寒冬季节,病毒和细菌相对活跃,体质较差的老年人首先要防范感冒、肺炎、哮喘等呼吸系统疾病。”何立森建议,市民应注意开窗通风换气,最好在上午十点到下午两点之间到户外散步、打太极拳、做保健操等适度锻炼。

受到寒冷刺激,心脏收缩力增强,导致血压不稳,心绞痛、心肌梗死、中风的发病率升高。何立森强调,高血压患者在冬天更要坚持服药,按时监测血压,老年人最好随身携带硝酸甘油、速效救心丸等药物。他同时提醒,有的人表现为牙痛、左臂疼痛甚至胃部不适等,很容易被忽视,应该提高警惕,及时就医,截断疾病的进展。

在冬季,要早睡晚起,不要熬夜,日常起居上要做好御寒保暖,防止感冒的发生。何立森建议市民,每天晚上睡觉前,最好用热水泡泡脚,并按摩足底的涌泉穴。另外,小雪节气中,天气时常是阴冷晦暗,绿色植被和红色花卉减少,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症,所以应调节自己的心态,保持乐观,经常参加一些户外活动以增强体质。