

曹在照 中医副主任医师 中医科主任
专长:擅长治疗肝病、腰腿疼痛(风湿骨质增生)、鼻出血、泌尿系结石、中医儿科、中医男科(阳痿、遗精不育)、中医妇科(月经不调、带下、不孕)等各种疑难杂症。对腓总神经损伤而引起的脚跛更有特殊疗效。
坐诊时间:周三上午、周五上午(北门分院)。

沈明荃 中医副主任医师
专长:擅长治疗中医各种疑难杂症、肿瘤、甲亢及消化系统疾病。
坐诊时间:周一、周五(大院区)。

92岁长寿老人李和生

豁达一生寿自高

■记者 叶子



随着生活条件、医疗水平的提高,如今年过9旬的长寿老人越来越多,但能像李和生一样生活自理的老人并不太多。3月15日上午,记者随南大街社区工作人员一同拜访了这位独居老人,初见面时,她正与邻居一起打着纸牌,精神状态非常好。

坚持独居

今年92岁的李婆婆衣服朴素干净,精神利索。据了解,她出生于1924年,一生共有1儿2女共3个孩子,如今,子女们都自立门户,她却坚持住在与老伴生活了一辈子的老房子里。

“孩子们总想接我过去与他们同住,但住不了两天我就想回来,我想我的老房子,想我的街坊邻居们。”李婆婆说,不与孩子们同住并不是他们不孝顺,而是自己过惯了与邻居们相

处的日子,觉得非常开心。

“李婆婆除了腿脚有一点不方便以外,身体还算挺健康的。”南大街社区网格员喻文平介绍,李婆婆的子女孝顺是在社区出了名的,他们隔三差五的就会过来看看老母亲,给她送来食物及日用品。

生活有规律

李婆婆的生活很有规律,几十年来,她一直保持着早睡早起的习惯。说到养生,李婆婆笑道:“粗茶淡饭最养生。”她介绍,自己每天就是粗茶淡饭,且饭量不多,尤其是晚饭,以粥、面条等易消化的食物为主。

“我的牙齿早都已经掉光了,又不喜欢用假牙,所以吃饭的时候尽量吃得慢一点、软一点。”李婆婆说。

性格宽厚、平易近人、开朗豁达是李婆婆的老朋友张婆婆给出

的评价。张婆婆说,李婆婆性格外向,成天对人笑,总是乐呵呵的,这种情绪常常会感染身边的人。他们说,不仅李婆婆不愿搬离这个生活了多年的地方,就连他们这些老街坊,也都舍不得她搬走。

倍感幸福

“别看我虽然年纪大,但我的视力和脑力都很好。”李婆婆说,平日里没有晚辈来看她的时候,她就与老邻居们一起打纸牌。“我打牌是从来不用戴老花镜的,而且跟几个80多岁的婆婆打牌,我还经常赢钱哩,你说我这是不是视力脑力都很好?”李婆婆话音未落,便逗得大家哈哈大笑起来。

除了老邻居们喜欢到李婆婆家里打牌外,小孩子们也喜欢到她家凑热闹。喻文平告诉记者,李婆婆喜欢孩子,无论是自己的孙辈,还是别人家的小孩,每次到她家里,她都拿出自己舍不得吃的点心,分给可爱的孩子们。

李婆婆年轻时当过童养媳,也裹过小脚,吃的苦头更是数不胜数。当记者问起她年轻时的经历时,李婆婆虽然眼角泛出了泪光,却洒脱地说,那些都是过去的事情了,现在只能健健康康的多过几年,多享几年清福,看后辈成人。

(征集长寿老人、健康老人的养生之道,联系电话:15272725520)



长寿老人谈养生

我市免费检查干预心血管病

将于3月31日截止报名



本报讯(记者 叶子)昨日下午,记者从市疾控中心获悉,我市

心血管病高危人群早期筛查与综合干预项目将于本月31号截止。即日起,凡是年龄在35-75岁的市民,凭本人身份证在市疾控中心报名登记,即可享受免费筛查及干预服务。

“参加筛查的人群都将免费接受血压、身高、体重、腰围测量、肺功能检测、快速血糖和血脂检测、尿常规检测以及初步心血管健康状况调查,获得对自身心血管病健康状况

的专业评估。”市疾控中心慢性病科梁丽娜介绍,综合评估属于心血管病高危的人群,市疾控中心还将为其免费进行心电图检查、心脏超声和颈动脉超声检查以及详细心血管健康状况调查。

据了解,截止昨日,全市共3757人参加了体检,筛选出高危对象1100多名,其中有467人完成了心脏彩超、颈动脉彩超、心电图检查及干预指导。

清洁家园 灭蚊防病

春季爱国卫生运动即将开展



本报讯(记者 叶子)3月18日下午,我市召开春季爱国卫生运动

动员会和除“四害”技术培训班,目的对城区各单位进行动员和除“四害”技术培训。

会上,市卫计委爱卫办主任李治辉通报2015年全市重点传染病疫情,及宣读《市爱卫办关于在咸宁市城区开展“清洁家园、灭蚊防病”春季爱国卫生运动的通知》。他强调,在城区开展“除四害”工作和公共场所集中整治是改善人居环境、保障人民群众身体健康的现实需要,各部门、各单位和各社区要在

思想上更加重视,全力以赴抓好集中灭杀、技术指导、环境整治等工作。要健全长效管理机制,巩固防治成果。

动员会后,市疾控中心病媒专家高燕为与会人员作技术指导和专业培训。她采取PPT的形式,图文并茂、深入浅出地详细讲解了我市在除“四害”方面存在的问题,及如何预防“四害”、杀灭“四害”技术要领,受到与会人员热烈欢迎。

你问我答

网友@“灵月儿”问:医生您好,我今年28岁,怀孕两个多月了,我想问问长期使用手机对孕妇究竟有多少影响?

咸宁市第一人民医院妇产科郑璐答:考虑一般在怀孕前3个月是孩子发育的关键时期,所以应该对孩子正常发育影响大,建议应该避免长时间使用,同时积极加强营养,避免熬夜,注意定期到医院检查胎儿的发育情况。

咸安区市民廖女士问:你好,我今年36岁,太阳穴两侧有雀斑,是那种成片的,大概长了两年了,期间并未使用过祛斑产品,是内分泌紊乱造成的吗?生姜蜂蜜水对我会不会有效果?

咸安区中医院北门分院李芳答:长斑主要是有内分泌失调引起的,首先去医院检查激素水平后调理。同时日常生活中每天可以吃一片维生素C和维生素E,建议每天喝一杯西红柿汁或常用西红柿,对防止祛斑有较好的作用。

网友@“红玫瑰”问:医生您好!我今年47岁,我想问一下我最近总是睡到快天亮的时候胸口冒汗是什么原因?

咸安区中医院何立森答:你好,考虑与您的年龄,或者是更年期引起的,建议您最好去妇科就诊检查一下内分泌激素,尽量注意保持良好情绪和充足的睡眠。(叶子/整理)