1133692@qq.com
电话:88852349
责任编辑:雷虹

我的养生之道

八旬睿智老太太养生有“道”——

爱装“聋”作“哑”,还爱睡懒觉

■记者许瑞英

我叫章莲珍,是绍兴上虞人,再过几个月就是我87岁的生日了。“人生百年,犹如一瞬”,感恩命运让我在耄耋之年,仍有康健的身体,清明的思绪。

回首87载的过往岁月,留给我的不止有深深皱纹和满头银发,还有属于我自己的养生之“道”。

命运跌宕 要乐观,更要自强自立

我出生在一个殷实的商贾之家,家中姐妹众多,从小没吃过什么苦,也没有干过很多活,衣食无忧的状况一直持续到我30岁。

我30岁这一年,丈夫生病去世,留下3个幼小的孩子给我,我的命运随之改变。我没有一技之长,很难找到工作,家中也没有田地可以耕种。为了养家糊口,我不得不离家辗转到上海学做裁缝。

虽然没有任何女红的基础,但我事事用心,任劳任怨,很快就能独当一面了。微薄的收入不足以让一家人吃好、穿好,却也能勉强维持大家不挨饿。

我时常在想,如果当年没有一股自强自立的倔强性子,在艰难困苦中磨砺,或许我早就垮了,何来现在安逸、幸福的晚年生活?

事事量力 少吃多睡,不勉强不跟风

很庆幸,我到了这个年纪,依然耳聪目明,除了牙齿不太好,其余生活自理等没有任何问题。

在饮食方面,很多硬的难嚼的食物,我都不能吃了。因为早年怕痛,一直没有去治疗牙齿,现在成了最令我头痛和后悔的事情。朋友们,一定要吸取我的教训,保护好牙齿,有问题要及时就医。

平时吃饭,荤素我都吃,更偏荤一些,不过每次都吃得不多。我喜欢吃米饭,一日三餐,早上泡饭,中午晚上各一碗米饭,菜可以随意,但饭不吃会不舒服。晚餐的时候我一般会喝一小盅酒,黄酒、米酒都可以。

我很少生病,发烧头痛都极少,老年人常见的腰酸背痛我也没有。我不吃补品,这么多年,我坚持服用的保健品,只有两种:“21金维他”和“青春宝永真片”。由于血压高,我也常年服用降压药。

我不喝茶,也不喝饮料,平时就喝点白开水。水果我也吃得不多,硬的咬不动,酸的吃不消,香蕉等甜软的会稍微吃一点。

如果没有特别的事情,我睡得很早。我一般晚饭吃好,洗洗刷刷就上床了。有好看的电视剧,我就看两集,不想看的时候,就闭目养神直到睡着。我比较怕热,即使很冷的冬天,半夜里我都会把双脚放在被子外面。

我很爱干净,平常房间和床铺喜欢收拾得井井有条。自己的个人卫生我也很讲究,衣服勤换勤洗。我虽然年纪大了,也不能给人邋遢的感觉,更何况讲卫生对身体也有好处!

和许多老年朋友喜欢早起去遛弯不同,我喜欢“赖床”,特别是冬天,我可以三餐都在床上吃。我也不喜欢出去旅游,在家躺着或者静坐,是我最惬意的方式。这两年,我开始在天气晴好的日子,每天去小区里遛一圈,或找老姐妹说说闲话,不仅可以晒太阳补补钙,还能打发打发时间。自己感觉身体更硬朗,心情也愈发舒畅了。

世事洞明 但不妨做个聋子和瞎子

我有两个儿子,一个女儿。这些年,我都是在三个儿女家里轮流住,长则一年,短则几个月。家家有本难念的经,家长里短都在所难免,儿孙自有儿孙福,虽然我不识字,却也懂得这个道理。

在儿女家中,我尽量避免给他们增添不必要的麻烦,也尽可能多做一些力所能及的家务。烧开水、收衣服、淘米、洗菜,让他们回家有个人开门,出去有个人看家。虽不敢自诩“家有一老,如有一宝”,至少不要让自己太早变成儿孙眼中的负担。

儿女们闹矛盾,互生怨愤,我从不横加干涉,对我而言,儿子也好,媳妇也好,手心手背都是肉,解铃还须系铃人,儿孙的矛盾让他们自己去解决。偶尔把自己当作“聋子”和“瞎子”,我觉得是不错的主意。

编后:

你的身体你做主。关于健康和养生,每个人都会有自己的方法或心得。哪怕是喝酒,不少人也有自己特别的喝法,最终得出喝酒养生的结论。来吧,亮亮你的长寿秘诀,谈谈“我的养生之道”。欢迎来稿,我们大家一起欣赏、品鉴。来稿请发本版编辑邮箱。

健康新技术

食管腔被堵了四分之三,怎么办?

小支架 可解决“吃饭难”

■记者王艳 通讯员张颖颖

人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。近日,家住杭州余杭黄湖的陈老先生就遇到了这个“吃饭难”的问题。

陈老先生今年80岁,平时身体挺健朗的。4个月前,突然出现吞咽食物时胸部不适的症状,一直没太在意。直到最近连吞咽都困难了,人日渐消瘦,才引起了家里人的注意,急忙将他送到杭州市第一人民医院瓶窑院区进行了检查。

经胃十二指肠镜检查食道,医生发现患者食管中下段有一个占位性的病变,几乎占据了食管3/4的管腔,而且表面粗糙,浅糜烂,很容易出血。经病理检查,被确诊为食管癌。家人考虑到患者年事已高,手术治疗存在太大风险,决定保守治疗,当务之急是要解决他“吃饭难”的问题。

瓶窑院区内镜中心副主任、副主任医师杜叶春对患者的病情进行了反复的评估,最终决定为他进行胃镜下食管支架植入术。由于肿瘤堵塞了食管,使得胃镜难以进入。在C臂机的透视下,利用胃镜活检钳顺利将金属导丝经过狭窄部位到达胃内,接着通过扩张探条扩张、支架置入等系列操作,支架最终精准置入食管。支架置入后,患者吞咽困难等不适感迅速缓解,当天晚上就吃上了久久不能下咽的米粥。

杜叶春说,我国是食管癌的高发地区。食道癌患者的主要症状是吞咽困难,这是由于食道肿瘤不断增大,侵犯、压迫食管,造成食管腔的狭窄所致,晚期食管癌患者的食管腔几乎闭塞,无法进食,甚至不能饮水,这对患者和家属来说都是一件非常痛苦的事。

胃镜下食道支架植入术是国内治疗各种原因引起的食道狭窄而致吞咽困难的首选方案,它能迅速解决患者进食困难,促进营养及生活质量改善,并为患者可能要进行的放疗、化疗、微波治疗等创造有利条件。

健康警示

眼睛出血 罪魁祸首竟是高血压

■记者王艳 通讯员沈文礼

家住杭州城西的张大妈今年53岁,平时在家带孩子,感觉身体也挺好的。近日,她早上起床后发现自己右眼一片血红,被家人送到了附近的杭州市西溪医院眼科就诊。

眼科医生经过初步诊断,眼底有出血,考虑到张大妈年纪已经50多岁,便让她先去量个血压。一查吓一跳,她的血压竟然有190/110毫米汞柱!如此高的血压,眼科医生马上让张大妈转入心内科就诊。

“我妈妈不头晕,就眼睛出血,怎么会血压高的呢?眼睛的问题,怎么来心内科呢?”患者的儿子小陈不是很理解。

该院心内科主任方天富介绍,高血压是一种常见的心血管系统疾病,我国群体发病率为5.11%,患者至少2.7亿,每年200万人死亡与高血压有关。其中71%的脑卒中死亡和54%心肌梗死死亡与高血压有关。但目前仍有部分市民对高血压认识不够。医生说,不一定所有的高血压患者都有头晕头痛等症状。

该院眼科王育新主任也表示,高血压性眼底病变,以视网膜动脉收缩甚至视网膜、视乳头病变为主要表现。眼底出血可能是血压过高引起动脉出血、渗出。眼底病变的程度与高血压时间长短及其严重程度密切相关,随着血压下降和控制,眼底出血,渗出等病变也能逐渐好转,一般效果很好,但到晚期效果较差。治疗因高血压引起眼部病变的最佳方法,是好好地控制血压。

专家同时提醒大家:高血压的非药物治疗主要指生活方式干预,主要措施包括:减少钠盐摄入,增加钾盐摄入;控制体重;戒烟限酒;适量运动;减轻精神压力,保持心理平衡。

如果通过积极生活方式,血压仍不能有效控制,就需要找心内科专科医生制定个体化用药方案。对高血压患者实施降压药物治疗,可以有效预防或延迟脑卒中、心肌梗死、心力衰竭、肾功能不全等心脑血管并发症发生,可有效控制高血压的疾病进程,预防高血压急症、亚急症等重症高血压发生。

健康常识

颈椎有病,做做“粪”字操?

专家提醒:并非人人皆宜,还可能很危险

■记者王艳

最近不少人在微信朋友圈转发:“颈椎病患者难受的时候,可以做颈椎保健操,即用头在天空写一个‘粪’或‘米’字。”对此,浙江省中山医院骨伤科主任、主任医师林瑞新提醒说,“粪”字操并非人人皆宜,对有些颈椎病患者来说,不仅不适用,还可能造成危险。

颈椎骨质增生的不能做

林瑞新主任表示,颈椎病是一种以退行性病理改变为基础的疾病。目前国内骨科界将颈椎病分为:颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感型及其他型。

对于比较典型的椎动脉型的颈椎病患者来说,由于颈椎骨质增生可导致穿行于椎孔内的椎动脉受压变窄、扭曲等变化,当头部活动时,可进一步加重扭曲和狭窄,若转动头位幅度突然加大,可能引起一过性的脑供血不足,而引起猝倒。因此,这类患者就不适合此种颈椎操锻炼。

颈椎滑脱不稳者不能做

此外,颈椎I度以上滑脱不稳、脊髓型颈椎病患者,也不适合做“粪”字操。因为,当颈部长期不良姿势已经造成不稳真性滑脱时,颈部的任何大幅度动作都可能造成脊髓和脊神经的受压,从而加重已有压迫症状。

颈部肌肉疲劳者可以适当做操

需要长期低头工作,受姿势影响,最容易受累的是颈部肌肉。专家提醒,如果这部分低头族尚未发生明显颈椎间盘突出症状、未造成椎动脉狭窄扭曲等,可以在医生的指导下尝试做做颈部保健操。

另外,建议办公室一族连续工作一小时左右便起身活动活动颈肩,拉伸颈肩部肌肉等,有助减轻肌肉紧张,从而减少颈椎病的加重或反复发作。

健康资讯

杭州10个学生中就有1个营养不良

健康饮食要牢记“52110”

■记者王艳 通讯员严敏

5月20日是一个特别的日子,不仅代表人们常说的“我爱你”,也是我国第29个“学生营养日”。今年“学生营养日”的宣传主题是,“营养+运动,平衡促健康”。日前,杭州市卫计委与杭州市教育局联合发布了由市疾控中心开展的学生健康状况综合监测报告,监测结果显示,杭州市学生营养不良率为10.7%,也就是说,10个学生中,就有1个营养不良。

专家分析,造成杭州市中小学生存在营养不良问题的原因主要有:不良饮食习惯,如一日三餐饮食不正常,有偏食、挑食的习惯;不合理的饮食结构,喜欢吃零食,不爱吃主食,高能量食物(如油炸食品、含糖饮料)摄入过多;运动少等。

学龄儿童生长发育迅速,对能量和营养素的需要量相对高于成年人。充足的营养是学龄儿童智力和体格正常发育乃至一生健康的物质保障,更需要强调合理膳食,均衡营养。

专家提醒,孩子的健康饮食,需牢记“52110”:即每天应吃5个拳头大小的蔬菜和水果;使用电脑、看电视、玩电子游戏的时间每天不超过2小时;每天应该进行1个小时以上中等或高等强度运动;每天吃肉不超过1个手掌大小;不喝含糖饮料。

专家问诊

出现腰腿痛需当心

腰突症发病越来越年轻化了

万全庆 浙江省中山医院椎间盘中心主任,主任中医师,教授,硕士生导师,师承国家级名中医叶海,第二批全国名中医药学术经验继承人,中华中医药学会针刀分会委员,中国针灸学会微创针刀专业委员会委员,浙江省针灸学会针刀专业委员会副主委。

擅长正骨、针刀、药物和贴敷,治疗各种慢性积累性损伤和风湿性骨、关节、肌肉引起的疾病,如颈椎病(颈椎间盘突出症、颈性头痛头晕等)、腰腿痛(腰椎间盘突出症)、膝关节疾病、胸肋关节损伤、腱鞘炎等。采用健脾温阳、活血通络法治疗股骨头坏死等。

■记者王艳

30多岁的邹先生是一名代驾司机,没有业务的时候喜欢捧着手机打游戏,半个月前突然感觉腰痛,坐卧不安,连两条腿也觉得麻木、疼痛。到医院一查,竟是腰椎间盘突出症。

腰突症“瞄”上青壮年

浙江省中山医院椎间盘中心主任、主任中医师万全庆介绍,腰椎间盘突出症又称“腰椎间盘纤维环破裂症”,由于腰椎间盘(纤维环)破裂后髓核突出,压迫周围神经组织,导致腰腿痛而引起的一系列症状,简称腰突症。

职场人高发,可见于各行各业,体力劳动者和脑力劳动者无明显差别。相比较,男性的发病率远远高于女性。过于肥胖或过于瘦弱的人、经常处于潮湿或寒冷环境中,更易发生腰突症。

许多人以为腰腿痛是中老年人才会得的毛病,实际上腰突症多发于青壮年。随着长期伏案、长期开车、久宅一族的不断增多,腰突症发病趋势越来越年轻化。门诊中经常遇到20来岁的大学生,甚至十几岁的中学生患者。

疼痛是腰突症最显著的预警信号

腰椎间盘突出症是一种慢性腰椎病,虽然不会致命,但它所引发的腰痛等症状多漫长、易反复,对人们的身心健康已构成严重的威胁。

腰痛是大多数患者最先出现的症状,有时不仅会引起腰痛,还会引起腿痛、腿麻、坐骨神经痛。这是因为人体的椎间盘的旁边有神经经过,这些神经支配腰部及腿部、足部的感觉及活动,正常情况下椎间盘和这些神经“和平相处”,不压迫这些经过的神经。但是,在腰椎间盘突出后,这些神经受到压迫,于是出现腰痛,并且向大腿、小腿、足背、足底的疼痛放射和传递。

大多数腰突症患者可保守治疗

万全庆表示,腰突症虽常见但并不可怕,药物、针灸、理疗、牵引、红外线等保守疗法,到微创手术、介入治疗等,治疗办法很丰富。

在急性期,也就是症状比较严重的时期,首选卧床休息,卧床休息是一种非常有效的治疗方式;通过抗炎止痛、脱水、营养神经药物治疗缓解症状。

在症状缓解期进行理疗及积极的康复锻炼,可巩固疗效。物理治疗可以有效消除神经根水肿,促进血液循环。康复锻炼可以增强脊柱的稳定性,防止病情的复发。合理的使用腰围,防止腰椎的过度活动也是一种有效的治疗方式。大多数患者能够通过合理、系统的保守治疗而获得改善。

对于症状严重影响生活、保守治疗无效、下肢肌肉力量减弱的患者,需及时让脊柱外科大夫评估是否需要手术。这部分患者,如果担心和畏惧手术盲目选择保守治疗可能会耽误病情。

养成好习惯,改善腰突症

腰突症的有效防治离不开健康的生活方式、良好的工作习惯以及合理的腰椎锻炼,特别是对患病人群,积极进行针对性的运动和锻炼才是最好的疗法。

万全庆建议,避免久坐久站,建议每次不超过一小时;避免长时间弯腰姿势,提重物时尽量不弯腰,应先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰;平时坐的椅子不能太低,要高于膝关节,腰部可以放个抱枕作支撑,或者戴护腰;注意腰部保暖,避免受寒着凉。

恢复期做自我锻炼,使腰背部肌力增强,一可增加腰椎活动度,二可增加腰脊柱的稳定性。但锻炼因人而异,循序渐进,并持之以恒。不要过于劳累,以免加重疼痛。

如果情况严重,还是要多卧床休息静养比较好。腰突症患者休息时对于床的选择非常重要,建议选择硬板床,硬度要适中。仰卧可以让全身肌肉放松,降低腰椎间隙压力。

多晒太阳 能让人更聪明

经常接受阳光照射能使人更聪明。中国研究人员5月17日在美国《细胞》杂志上发表的动物实验结果揭示了晒太阳改善学习、记忆和情绪的神经环路机制。

动物实验显示,紫外线照射小鼠皮肤可促进谷氨酸合成,细胞内的谷氨酸在大脑运动皮层及海马体神经末梢释放,激活了与运动、学习及记忆相关的神经环路,从而增强运动、学习能力及物体识别记忆能力。

中国科学院脑科学与智能技术卓越创新中心熊伟教授研究组和中国科学技术大学黄光明教授说,谷氨酸在大脑内具有参与细胞内蛋白合成、能量代谢及兴奋性神经信号传递等多种生理功能。新发现的这一谷氨酸生物合成通路对人们了解大脑工作机理及探索相关疾病发生机制具有重要作用。

据新华社

衢医心灵花园伴成长

近日,衢州市人民医院心理健康俱乐部在水亭门南孔爷爷书房组织开展了衢医心灵花园——“宝贝,妈妈听你说”为主题的亲子关系分享沙龙活动。

衢医心理健康俱乐部是在医院党组织、工会支持下成立的关爱员工心理健康的专业社团。会长、副会长、正副秘书长均是国家级心理咨询师,一直用专业的技术和温暖的胸怀关爱着每一位会员的成长,增强会员的生活幸福感、心灵归属感和角色认同感,培育心灵的花园,为“南孔圣地、衢州有礼”添色。图为活动现场,会员们纷纷发表自己的感悟,以完全开放的姿态交流分享。 姜莉莉 摄

债权转让公告

龙湾农村商业银行对下列债务人的金融债权及对应担保合同项下的全部权益于2018年4月28日依法转让给中海信托股份有限公司,现特通过公告方式通知债务人及合同对应的担保人,具体债务人名称及合同如下:

温州神威机械制造有限公司8521120170026277,温州皓盟贸易有限公司8521120170026104,温州市中鸿陶瓷色料有限公司8521120170027203,温州市康泰钢管有限公司8521120180000529,温州市中鸿陶瓷色料有限公司8521120170027402,温州路博科技有限公司8521120180000925,温州市龙湾永中张铃金属材料店8521120170027387,温州市龙湾沙城正源乳业机械厂8521120180000369,展宇投资发展有限公司8521120180004122,温州斯斯达拉链有限公司8521120180004201,温州国青钢业有限公司8521120180001920,温州市龙湾盛加金属制品有限公司8521120180002030,温州市尊爵服装辅料有限公司8521120180001632,温州天富机械有限公司8521120180002441,温州市龙湾区永中街道镇北村股份经济合作社8521120180002270,浙江吉氟利阀门有限公司8521120180002951,温州市永巨锻压有限公司8521120180003291,温州市爵铂特服装厂8521120180004095,温州韦恩拉链制造有限公司8521120180004408,温州天富机械有限公司8521120180005004,温州天富机械有限公司8521120180004889,温州金硕不锈钢焊管有限公司8521120180004607,温州市爵铂特服装厂8521120180004804,温州市源泰机械有限公司8521120180004814,温州市信力拉链有限公司8521120180005028,温州市鸿强标准件厂8521120180005140,浙江曼瑞德舒适系统有限公司8521120180005211,温州鑫茂服装辅料有限公司8521120180005589,温州浙南电缆有限公司8521120180006696,温州市金土地农业开发有限公司8521120180006273,温州三汇畜牧养殖专业合作社8521120180006531,温州三汇畜牧养殖专业合作社8521120180006539,良工阀门集团浙江强一阀门有限公司8521120180006707,乐清市华凌电子元件厂8521120180007424,乐清市华凌电子元件厂8521120180007422,温州天富机械有限公司8521120180007818,温州龙强环境治理有限公司8521120180007161,温州市文泰塑料制品有限公司8521120180007264,温州凯诺不锈钢制品有限公司8521120180007243,浙江德润市政园林有限公司8521120180007356,温州科田轻工机械有限公司8521120180007558,温州科田轻工机械有限公司8521120180007517,温州鸡哥农业开发有限公司8521120180007649,温州振安鞋材有限公司8521120180007633,浙江国瑞钢业有限公司8521120180007644,浙江曼瑞德舒适系统有限公司8521120180007715,温州市奔腾不锈钢钢管有限公司8521120180007887,浙江浩腾钢结构有限公司8521120180003415,温州一派塑业有限公司8521120180001459,温州万鑫冲压件有限公司8521120180003744,温州万鑫冲压件有限公司8521120180005459,温州永安通用机械制造有限公司8521120180007567。

杭州市萧山区个私(民)协会信息服务中心注销清算公告:本单位理事会已决定解散本单位,拟向单位登记机关申请注销登记,请债权人自接到本单位书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向单位清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州石桥清洁服务有限公司注销清算公告:本公司股东会(出资人)已决定解散本公司。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

临安铭翔服饰店,税号:92330185MA2BNN0176 遗失通用机打平推式发票10份,发票代码:133011430339,发票号码:09875051-09875060,声明作废。