



天天闲不着,与人为善,生活讲究——

百岁张桂兰长寿靠“四爱”

□本报记者 高超 通讯员 赵兰奇 刘士良

家住社旗县大冯营镇韩营村二组的张桂兰老人今年已经102岁高龄,说起老人的长寿养生经,老人滔滔不绝,津津乐道,她说生活中有“四爱”,爱劳动、爱和气、爱吃肉、爱讲究,生活快乐,健康长寿。

张桂兰老人1916年出生于湖北省枣阳市白秋镇,因父母早年撒手人寰,她被迫切幼年嫁人,生下孩子后,丈夫又英年早逝,她用细嫩的肩膀承担起了沉重的家庭负担。1945年张桂兰逃荒到社旗与大冯营镇的刘兴生结婚。人生几次不幸,使她保持着勤劳持家的良好习惯,一天到晚不是在屋里刷锅灶、缝补衣衫,就是在地里摇耩撒种、锄禾收割。“俺妈85岁那年,还给俺一块儿拉耩种麦的,不让她干她还生气。”今年67岁的大儿媳杨玲义说,“她年轻时干活麻利,我干活慢,俺妈整天嫌弃我手头不利索。”5年前,张桂兰患上脑

血栓左手不能自如,但还闲不住,就是坐在那里,也要用拐杖去扒附近的东。西。

在平时生活中,张桂兰总是和善待人,不管在什么地方只要见到人,开口就问:“吃饭没有,到屋里坐一会儿,喝口茶。”“人穷不能没有志气,家贫不能缺少道德。别看俺妈不识字,但她知道教育子孙不要给人家生气,要讲和气;不要泄气,要有志气。”张桂兰今年68岁的大儿子刘尚明说。有时,老人因为说话没注意得罪对方,招致吵闹,她却一笑了之,从不计较,还说:“给人家怄气划不着。”所以,村里无论男女老少都喜欢跟她在一起。

日常饮食上,老人很爱吃鸡蛋,有时候一天能吃好几个,吃一个馍,喝两大碗饭,吃一大盘子菜,喝三杯牛奶,也特别爱吃肉,遇上改善生活,一顿还能吃一二两肥肉。在老人没有患脑血管

仍然坚持自己衣服自己洗,自己床铺自己整理,自己屋里自己扫,从不让衣服沾一点灰尘,屋子里有半点垃圾,床铺零乱。就是现在,还经常给儿子儿媳们、孙子孙子儿媳们交代,属于她的衣服必须洗净、叠好放在自己“老辈子”小箱子里。

百岁老人张桂兰的长寿养生经还赢得了村里人的认同,“张桂兰‘四爱’养生经,不仅使她自己成为我们村唯一的百岁寿星,而且也给当今实施乡村振兴战略乡风文明建设和科学生活带了个好头。”镇人大代表、该村妇女主任徐恩华深有感触地说。⑩7



雨中健身大有讲究



本报讯(记者张展文/图)昨日,天降好雨,驱散了城市的酷热,而雨中的鲜花娇艳妩媚,带着雨珠的清新脱俗,引来市民漫步花雨中。很多市民喜欢在雨中步行与慢跑,他们认为,这种健身方式更有益于缓解疲劳。然而,雨中健身更要注意科学的方法。

雨中健身最好带上帽子,防止雨水流到眼睛里,防水材质的帽子可以保持头部的温度和干燥;选择柔软、速干的跑步服装,不要穿棉质衣物,棉质衣物吸水过快,会黏在身上很不舒服;选择透气排水快的鞋子和袜子,尽量避免踩水坑,否则,袜子和鞋湿

透后,会起水泡。要特别注意的是,先热身,微出汗即可,而且雨中健身不要进行太长时间,保持在半个小时左右。老年人与体弱体虚者不要轻易尝试雨中跑步快走。雨中锻炼后,一定要换下湿漉漉的衣物,否则很容易着凉感冒,换衣之后最好洗一个热水澡,这样可以舒张血管,加强血液循环,改善身体各个器官的功能;虽说是下小雨的时候进行锻炼,但是还是需要关注天气情况的,如果夏秋季雷雨天气时,必须等到雷声停止时,方可外出锻炼。避免出现雷击伤人事故。⑩7

女孩长期不吃肉 患上重度贫血

本报讯(记者王锐)正值发育期的女孩甜甜近一个月来经常头晕乏力,放假后去医院一检查,竟患上了重度贫血,需住院治疗。医生了解后得知,除发育期失血外,一个重要原因竟与她经常不吃肉的生活习惯有关。

一个月以前,甜甜时常头晕没劲,食欲大减,还犯困。严重时甚至走路快一点,上几层楼就觉得喘不过气来,体育运动更是无法参加。甜甜的妈妈认为女

孩多多少少都有点贫血,多吃点营养食品、喝些中药调整一下就没事了,所以等到放暑假才带她到市第一人民医院检查。检查结果令甜甜妈妈大吃一惊,没想到孩子已经接近重度贫血,医生建议住院治疗。

在了解孩子的饮食情况后,医生认为,贫血与她长期不吃肉有很大关系。医生介绍,健康的膳食源于合理的搭配,素食本身提供的蛋白质不够理想,铁、锌、钙等矿物质不及动物性食物,维

生素A、D、B₂都比较缺乏。长期素食可能因为蛋白质、脂肪或者能量的摄入不足,出现机体蛋白质和脂肪的分解,导致营养不良性消瘦;不吃红肉还会造成缺铁性贫血、缺锌。植物性食物中的铁元素的吸收受膳食因素影响很大,加上本身铁的含量就不高,容易造成铁的摄入量不足……另外,素食中的锌含量普遍偏低,吸收利用率也不高,从而导致锌缺乏影响免疫、生殖功能。⑩7

南阳晚报

房产搜搜搜

广告咨询电话:63136669

敬告:使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

售房

△大统百货楼上5层57号,178平方米,大市证,南北通透,精装修,固定大公司长期租用,每平方米5600元。电话:60350027

△1.中州路中建小区三号楼7楼134平方米,精装修,140平方米屋顶花园,有暖气,有车位,地下室13.5平方米,带家具家电。价格面议。2.绿都悦府别墅170平方米,送58平方米屋顶花园,送13平方米大露台,可装阳光房,送价值15万车位(自己楼下),新房2018年,大市证。221万元。电话:17637760808 13803776631

△公园附近秋实苑2室72平方米,市政供暖现房,首付20万。电话:15839980259

售房

△好房急售,新华路仲景路口,五楼大两室两厅,免装修,大市证能按揭。首付20万。距离白河一步之遥。电话:15670207772

△卧龙桥北头,文化路南头西边,万家园(滨河鑫苑)5楼一层一梯二户,门前大型停车场,中央空调,观河景,离学校近(周边有15小、13中、4小、12中、22中)。2套一层,每套206平方米,5600元每平方米,急售。适合投资入学,居家,办公,旺宅。电话:18837705990

△市政协家属院有单元房出售(21小附近)。电话:18338363396

△电梯精装两室,全款37万包更名,东华新村,人民路张衡路口。电话:15738088776

售房

△白河南岸,白河花园2楼124平方米75万户型好。首付27万有证,临白河湿地公园。电话:18003778861

△双学区盛世龙源大三室144平方米97万精装修。电话:13419911655

△3中9小,范蠡路鸭电社区,3室2厅105平方米,大市证可按揭,通双气,院大免费停车。电话:18737706329

△河南白河边,三川花园旁,稀缺二楼,三室125平方米,大市证首付28万。电话:15137775009

售房

△首付35万,建设路文秀花园,稀缺二楼,精装通透两室拎包入住,送大储藏室。电话:13838700801

△车站路百乐大厦电梯房,17小14中附近,71平方米,94平方米两套大市证可按揭首付10到15万。电话:15565665067

△五A级景区卧龙岗旁,三室两厅,2003年房子,大市证可按揭,房东独家委托。电话:13333654528

△银基商贸城,大三室,楼层采光好,五证齐全,可公积金贷款。电话:15637793606

△范蠡路鸭电大社区,三室双阳台,大市证首付35万,九小三中附近。电话:18625693553

售房

△独山大道药都街附近,144.26平方米精装大三室,小区安静优雅,停车方便。电话:18203887327

△独山大道玉龙苑三室豪华欧式装修送高档家具家电,市政供暖,大市证,首付45万。电话:18437775008

△实验学校附近独山大道两相路口,五证齐全电梯房,通透三室户型好,可延续按揭。电话:17761613139

△校场路规划局电梯房,三室简装148平方米附送楼下30平方米商业,全款96万。电话:13937778885

△书香水岸电梯房140平方米三室两厅精装修121万出售,证在手,首付45万。电话:15137759716

△龙腾花园四房两厅两卫,177平方米,毛坯房。环境佳,宜居住。电话:13713957118

售房

△文化路八一路,银基商贸城103.76平方米2室可直接网签备案,可公积金贷款。电话:17513622073

△文化路银基商贸城,中间楼层2室104平方米,全款61万,可更名,公积金贷款。电话:18937736010

△仅此一套,高端洋房社区杜诗路绿都悦府,130平方米毛坯四室两厅,可按揭。电话:15236009203

△九小三中附近,稀缺四楼,三室120平方米,人民路盛德美旁,大市证首付30万。电话:18537755785

△张衡西路21小旁,丽康家苑二室二厅110平方米,精装修,有暖气,价65万元。电话:18203770399

个人求购市内单元房 产权清晰,朝阳。电话:13838754988

售房

△三川盛唐商务苑一楼,临孔明路320平方米门面房出租。电话:17337760369

△市民服务中心旁,儒林文化苑苏州园林设计,五证齐全可更名,三室两室户型采光好。电话:17761601119

△工业路八一路口,名门华府负一楼商铺,大市房产证,1386平方米,可租可售,价格面议。电话:18567177788

出租 市中心门面房1000平方米左右,可分割,可整层,可租可售,出租每月30元/平方米,出售面议。电话:60999997