

# 九旬老兵养生靠“三字经”

□通讯员 赵兰奇 宋庆旭

在社旗县城有一位96岁的离休干部,他,1947年从泌阳县泰山乡苗庄寺村参加解放军,曾参加过数次零星战斗和宛东战役少拜寺战斗,先后在泌阳县马谷田、王店、羊册等地任职;还曾在社旗县担任过饶良公社书记和县第一届人大代表,1983年从县农委主任位置上离休,他就是贾明朝。

如今,他虽已年近百岁,但精神矍铄、腰板笔直,对事情的反应和言语的表达仍不减当年,除耳朵有点不好使外,身体其它健康指标都良好。特别是他那养生“三字经”,更与当今的“健康南阳”有着千丝万缕的联系。

“讲”革命故事,传承“红色基因”。最能让贾明朝老人提精神的,就数他讲革命故事。不管在家里,还是在学校、军营,只要一提起自己亲身经历的事儿,就滔滔不绝,且对每个故事的细节都表达得淋漓尽致,让人听得津津有味。弟兄三人肩扛铁锹找地主评理、唐河剿匪反霸等,故事一讲就进入角色,将心中烦恼忘得一干二净。2015年社旗县教育系统开展“我爱祖国”主题教育和“听爷爷讲故事”活动,老人应邀到彰新寨红色纪念馆讲革命故事,孩子们听得如痴如醉,都围着他合影留念。

“看”报刊电视,掌握“相关知识”。《党史博览》《老人春秋》《河南日报》《南阳晚报》等是我必看的报刊,中央新闻联播等是我必看的栏目。”谈起养生这个“看”字,贾明朝老人侃侃而谈。他说小时候家里姊妹们多,穷得凑凑墙搭了两间房子,根本就不敢想上学的事儿。尽管参加革命后在部队跟着学过一些字,但他总觉得跟不上时代发展。离休后,他就把读报看书、看电视当作上“老年大学”的必修课,常年坚持,借此了解国际形势,掌握中央政策,了解社旗发展,熟悉养生秘诀。每次阅报、读书、看新闻时候,他总记得保持距离,防止眼睛老花和近视。现在,他的视力仍然很好,从不戴眼镜。

“定”生活规律,永葆“清贫廉洁”。在饮食上,用他的话说就是“粗茶淡饭,做啥吃啥”,从不挑剔。平常,他主食吃玉米糝、小米、稀饭、轧的细面条、手擀的面片、自己蒸的馍;副食吃鸡蛋,早上一个煮鸡蛋,中午大葱炒鸡蛋。他很少吃肉,偶尔会吃羊肉或猪肉包的饺子。作息上,他习惯于按军队的规定,生活规律,从不睡懒觉,并将房间收拾得干净整洁。平时也会外出活动一阵子,再爬爬楼梯。穿着上,老人喜欢穿深色衣服、小口布鞋,就是子女们买回时髦的衣服,也一般不穿,还说“富贵不能淫,生活不能腐化。”⑩7



## 急救技能 现场演示



现场指导急救技能操作 本报记者 高超 摄

本报讯(记者高超)8月30日上午,一场“急救技能下基层、慢性病诊治、道路交通事故救助基金绿色通道”义诊宣传活动在市区新华城市广场举行。

活动中,南阳医专一附院的急诊科护士现场进行心肺复苏技能操作演示,吸引了众多市民驻足观看学习,还有不少市民参与现场体验,在急救人员的指导下进行心肺复苏操作。在活动现场义诊咨询台,糖尿病专家、心血管疾病专家现场坐诊,为市民免费测量血压、血糖,做心电图,并针对前来咨询的市民身体情况进行饮食、生活和一些简单用药指导。市道路交通事故救助基金办、中原农业保险股份有限公司、市公安局交通管理支队等人员对道路交通事故社会救助基金绿色通道相关政策进行讲解,不时有市民前来咨询了解相关情况。⑩7

## 在全国口腔医学学术年会上

## 医师打擂台 南阳获仨奖

本报讯(记者王锐 通讯员高艳红)8月29日,在上海举办的第20次全国口腔医学学术年会上,市口腔医院医生赵飒爽经过激烈角逐,荣获中华口腔医学会举办的“住院医师操作技能擂台展评”二等奖,同时获得“前牙全冠修复显微牙体预备”单

项奖和“口腔护理知识展示”单项奖。

本次擂台展评由前牙全冠修复显微牙体预备、牙齿表面喷砂、车针的辨认与用途说明、口腔护理知识等四个项目组成。全国知名的22家住院医师规范化培训基地的40名口腔住院医

师参加了本次擂台展评。市口腔医院医生赵飒爽作为全国10强擂主,接受全国30名挑战者比赛,经过激烈角逐,最终喜获三项大奖。这些比赛不仅展示了市口腔医院住院医师的风采,更展现了市口腔医院住院医师规范化培训的水平。⑩7



## 秋风起 正健身

近几日,我市气温舒适,秋风送爽,吸引了众多市民走出家门,享受户外健身的乐趣。⑩7

本报记者 张展 摄

# 宛城区城镇土地级别与基准地价更新听证会公告

根据《国土资源听证规定》第十二条、第十三条、第十四条之规定,兹定于2018年10月9日10时举行宛城区城镇土地级别与基准地价更新听证会,广泛听取社会各界的意见和建议。

现将有关事项公告如下:

一、听证会确定时间:2018年10月9日10时。

二、听证会确定地点:宛城区国土资源局六楼会议室。

三、听证会代表范围:宛城区相关职能部门代表,用地单位及城镇居民代表,房地产开发企业代表,从事房地产中介的代表。符合上述条件、关心城镇基准地价更新情况的单位或个人,可以在规定的时间和地点报名申请参加听

证。

四、报名时间:2018年9月4日至10月8日。

申请参加听证会的公民、法人和其他组织,请持单位介绍信或居民身份证到我局报名。

五、听证会举办机构:南阳市宛城区国土资源局。

六、联系人及电话:侯金玲 0377-63508969。

七、听证会有关事项详见《听证会须知》。

特此公告

南阳市宛城区国土资源局  
2018年9月3日

### 听证会须知

1.凡户籍在宛城区年满18周岁的公民、登记地在宛城区的法人、其他组织均可申请或推选代表参加听证。

2.听证会申请人经宛城区国土资源局审核通过后获得参加或旁听资格,并由听证会举办机构发放听证邀请函。

3.参加听证会人员应本着实事求是的原则,根据宛城区实际情况,对本次基准地价更新的必要性、可行性、科学性和实用性等内容提出意见和建议,为政府决策提供参考。

4.参加听证会的代表应提前了解、熟悉宛城区基准地价更新成果等相关资料,并事先做好发言准备。会上发言应当简明扼要,每人发言不超过10分

钟,会将相关资料交听证会举办单位。

5.参加听证会人员发言、陈述、质证和辩论,须经听证主持人许可,发言时请先简要介绍本人姓名、所在单位和职务。

6.听证会代表应当亲自参加听证或旁听,逾期不参加本次听证会的,视为对本次听证内容无异议。

7.听证会代表应当遵守听证纪律,保守国家秘密,自觉维护会场秩序,不得摄影、摄像(新闻媒体单位的听证代表例外),不得随意走动,不得喧哗、哄闹和实施其他妨碍听证活动的行为。违反听证会纪律的,听证会主持人可以责令其退场。

8.听证会上提供的材料仅供听证会参加人发表意见时参考,会后收回。