

她,每年能跑两个马拉松;她,血站一个电话立马就赶去献血——

牛荣乔:拥有“熊猫血”的健身达人

□本报记者 高超 通讯员 祁晓松

从2013年开始暴走,用一年的时间减了30多斤。2014年开始自行车骑行,最远的一次骑行100多公里。2015年加入市长跑协会,开始跑步,并陆续参加马拉松跑步比赛,作为一名健身达人的牛荣乔,在锻炼之余还致力于公益,由于自己是RH阴性血,被称为“熊猫血”,她从2006年开始无偿献血,多年来,随叫随到,只要血站一个电话,她都义无反顾去帮助需要的人,用她的话说,帮助别人就是她最大的快乐。

跑步健身,热情满满活力四射

年近50岁的牛荣乔热情满满活力四射,正如她的微信名字“阳光明媚”。说起这些年来参加的健身活动,牛荣乔笑着说:“我现在一年都要出去跑两个马拉松,感觉自己一天不跑步就做什么都提不起劲。”跑跑步,锻炼锻炼身体,感觉身体比之前好多了,脸上的气色也变得好起来,之前不喜欢跟人交流,现在性格也变得开朗了许多。

2016年3月,牛荣乔加入长跑协会将近一年的时间,她想挑

战下自己,就报名参加了郑开国际马拉松比赛,那是她完成的首个半马。其实,在跑到10公里的时候已经感觉自己筋疲力尽了,实在是跑不动了,在跑道上跑步的她听到了队友们不停地加油助威,当时就想,“我一定要咬牙坚持下去。”牛荣乔说,“我一边跑一边看着跑道两边的指示牌,19公里,20公里,看着不断变大的数字,就感觉我又跑了一公里,自己离终点又近了一步,当终于看到终点线的时候,我心情特别激动,

眼泪都流出来了。”比赛结束,牛荣乔给爱人打电话时激动到哽咽。在这次马拉松比赛后,牛荣乔更加热爱跑步,每天都坚持跑步。

说到跑步,牛荣乔说家里的人都很支持自己跑步,爱人在工作之余也经常跟着她跑步,平时遇上协会组织活动,爱人还会过来帮忙。不仅如此,姐姐和妹妹也在她的影响下加入了长跑协会,每天积极锻炼身体,姐妹们还经常一起交流跑步心得。

无偿献血,赠人玫瑰手有余香

牛荣乔不仅是一个长跑爱好者,还是一位“熊猫血”的拥有者,在运动之余,她用爱心挽救生命。从2006年开始献血,至今已十几年了。“看到别人能派上用场,我就很开心。”牛荣乔说,面对病人家属的感谢,她总是笑着说不用。仅今年她就献过两次全血,一次血小板。

多年来,只要接到血站的电话,她都第一时间赶去献血,帮助需要的人。2015年11月,两个O型RH阴性血型的新生婴儿急需

输血救治,由于更换了电话号码,中心血站无法联系到她,当她从微信中得知消息后,第一时间联系姊妹5人来到了中州路上的献血屋,无偿献血。今年5月,一名RH阴性血的克罗恩病患者,血小板下降到急需救治,牛荣乔得知消息后一大早就来到中心血站准备捐赠。当得知病人需要大量血小板时,牛荣乔想都没想直接说:“用多少抽多少吧,按最大量来。”质朴的话让病患家属很感动。在牛荣乔的影响下,他们兄弟姐妹五

人都积极参与献血,先后献血20余次,家中有很多本献血证。“现在感觉献血就跟跑步一样,一年不献就感觉不舒服。”牛荣乔笑着说。

因为跑步做公益,让她养成了良好的生活习惯,每天早睡早起,饮食清淡,少吃油腻,中午固定时间午休,与家人一起享受规律生活带来的益处。⑩4



门球乐

近期,如意湖畔的老年门球场重修后启用,喜爱门球健身的市民又有了好去处。漂亮整洁的连片球场,让老年球友乐开了怀。⑩1

本报记者 张展 摄



“糖尿病眼病”免费筛查开始了

本报讯(记者王锐 通讯员亚)11月14日是“联合国糖尿病日”。昨天,记者从市眼科医院获悉,即日起至12月31日,该院将对糖尿病患者开展糖尿病眼病免费筛查。

据了解,我国糖尿病患者已超过1.14亿,糖尿病已成为严重危害人类健康的全球性问题。其并发症会对人体造成极大的伤害。“糖尿病视网膜病变”是糖尿病最严重的眼部并发症,它对患

者的视力造成极大的伤害,甚至会导致失明。糖尿病患者如果能够定期进行眼病筛查,对“糖尿病眼病”做到早期发现和早期治疗,可有效防止视网膜病变导致的视力下降或失明。⑩4

孩子睡觉时张嘴呼吸、打呼噜,久之或会成为“地包天”——

您的“大意”,会毁了孩子的颜值

□本报记者 王锐 通讯员 高艳红

小孩儿睡觉时张口呼吸,还打呼噜,这其实是一种疾病,长期不治,面部容貌会发生变化,比如嘴巴前突。“地包天”等。近日,记者从市口腔医院了解到,这种情况就是“腺样体面容”,错过最佳治疗时机,会造成终生遗憾。

12岁女孩嘴巴前突 竟是腺样体肥大在作怪

近日,市民王女士带着12岁的女儿来到市口腔医院耳鼻喉头颈外科就诊。王女士说,近几年孩子晚上睡觉尿床,黑眼圈一直下不去,嘴巴还前突,像小鸟嘴一样,越长越丑。王女士以为孩子尿床是肾脏出了问题,找中医调理了半年,不见好。后来想着可能是脑垂体出现了问题,她又带孩子到综合医院做了全身CT检查,才发现原来是腺样体肥大在作怪。医生说孩子这是“腺样体面容”,让她带孩子到市

口腔医院就诊。经过该院耳鼻喉头颈外科主任张宗德检查,孩子的腺样体呈明显肥大,占据了气道60%左右的位置。孩子的嘴唇前突,合不拢,上唇高拱,下巴发育不良,对孩子的面容造成了一定的影响。张宗德立即为孩子进行了腺样体摘除手术,接下来要进行牙齿矫正。张宗德提醒,当家长发现孩子常常鼻塞、听力不好、牙齿生长不齐以及发育落后时,要及时带孩子到医院检查腺样体。

张口呼吸打呼噜 五岁男童长成“地包天”

近日,市口腔医院接诊了一名张口呼吸打呼噜的小患者。据孩子的妈妈说,孩子今年5岁,小时候长得很好看,慢慢地,孩子的牙齿越来越不整齐,下颌渐渐往前突变成了“地包天”。孩子晚上总是睡不好觉,翻来覆去,有时还打呼噜。因为家族里都没有“地包天”的情况,家人遂带孩子到市口腔医院正畸科就医。经过正畸专家王照林检查,原来“罪魁祸首”是腺样体肥大和扁桃体肥大。腺样体会因炎症的反复刺激而发生病理性增生,从而引起鼻塞,只能张口呼吸。长此以往孩子会出现牙齿排列不整齐、咬合不良、硬腭高拱和牙弓狭窄等“腺样

体面容”。如果小孩已经有“张口呼吸”,怎么办?王照林建议,定期口腔检查,特别是儿童3到4周岁开始应去正畸医生处进行专科检查。如果发现慢性鼻部疾病要及时治疗。严重的腺样体肥大和扁桃体肿大要及时切除,待鼻呼吸道完全通畅后,再酌情进行矫牙。在解除上气道阻塞后,部分孩子仍可能存在习惯性张口呼吸,需要积极干预来恢复正常的鼻呼吸模式。常用方法为:白天做唇舌肌功能锻炼,睡眠时佩戴1/2口罩或前庭盾。⑩4

