

或大政方针,或发展变化,用一杆水笔——

90岁“老革命”书写爱国情怀

□本报记者 张展文/图

在城区梅城公园,健身的人们经常可以看到一位精神矍铄的老人用水笔以楷书在地上书写党的政策和方针,只要有人在旁边围观,他就会停下来和人们聊一聊新中国成立以来日新月异的变化,以及他的健身之道。当人们问起他的名字时,他总是乐呵呵地说:“叫我‘老革命’吧。”



书写习近平总书记在改革开放40周年的讲话

他是新中国的见证者

“老革命”的称呼并非调侃,他的身份是真正的老革命,他原籍湖北襄阳,70年前,他是潜入南阳的第一批地下工作者之一,隶属桐柏大军区。今年90岁的他,至今还记得一起战斗的伙伴们的音容笑貌,“他们很多人的名字我都记得一清二楚,可惜现在都不在了。”他感慨地说。

“老革命”说起以前的经

历,话语间总是将一些艰巨任务说成了快乐往事,将打游击的经历演绎出了战略兵法心得体会,让人深入体会到了“打就打跑,诱敌引入山区‘包饺子’”的快感;一次夜间行军任务被他当成了传奇故事,他们一个小部队连夜往返某地,营造出我方军队人多势众的错觉,不仅迷惑了敌人,也让群众恢复了信心。结束任务后,他和战友还诙谐地说,“一晚

上才跑了8里路”。实际上,那天晚上他们跑了远超百里的路……

新中国成立后,他留在了南阳工作,历经70年的变迁,他一直默默无闻地工作到退休,从不宣扬自己。他告诉记者,自己参加革命就是为了让下一代有好日子过,可以让年轻人知道新中国成立的不易,但没必要把自己的名字挂在嘴边,默默做人、多做少说。

他有乐观的健身之道

老人不仅在思想上乐观向上,对国家大事也非常关心,他每天都会读书、看报,将党的政策和大政方针认真背下来,然后到公园,用水笔在地上默写出来。老人小时候上学学过毛笔字,因而水笔书写出来的字迹工整流畅,赏心悦目,因此吸引了不少人观看。每当有人夸赞他的书法时,他就会停下来,向人讲解他书写的内容,还将他的人生经历分享给观众,让

听者肃然起敬。

老人告诉记者,写字不仅修身养性、锻炼身体,还学到了党的政策和方针,在写字的同时还能将党的思想传播给他人,这可是一举多得的好事。作为一个老党员,虽然做得微不足道,但只要能做出点贡献就好。

老人对自己的养生之道很是得意,他认为,首先要保持平和心态,生活上要积极向上,积德为善;其次要有坚毅毅力,不

要娇惯自己,早睡早起,坚持每天锻炼身体;饮食上要以素为主,不暴饮暴食;多看看养生知识,学以致用。

他说,看到我们国家有了翻天覆地的变化,每天心里都乐呵呵地,想着至少活个上百岁,多看看为之奋斗的新中国。⑩7

NYWB 颐养天年

喝酸奶 血糖好

最近一项研究表明,酸奶摄入量与糖尿病风险呈负相关,即摄入越多,风险越低,在按照摄入量多少所分的四个组中。摄入量最多的组比最少的组糖尿病风险降低27%。而酸奶对于已患糖尿病的患者也有好处。

糖友通常有不同程度的肠道微生态紊乱。肠道产生的丁酸、丙酸等有益短链脂肪酸水平较低,结果导致胰岛素敏感性下降,血糖升高,糖脂代谢失

调。食用酸奶能够有效改善糖友的肠道菌群,而相比补充益生菌,喝酸奶的方式比较简单。益生菌饮料中虽有更多益生菌,但是糖分相应也很多,因此这类饮品并不适合糖友饮用。

糖友最好在餐后喝酸奶,因为餐前胃酸酸性强,会消灭大部分乳酸菌,降低酸奶的效果。很多糖友认为酸奶糖分高,但其中的乳糖发酵后生成乳酸,能够延缓胃排空,帮助控

制餐后血糖;即使剩余少部分乳糖,也在小肠中分解吸收,并不会引起血糖波动。在我国,酸奶产品的最小份包装是100克,每天2勺或一杯即可。对于超重和肥胖糖友,则最好选择超市里的低糖或脱脂酸奶。对于加入大量果酱等进行调味的酸奶,则不建议选择。⑩7

(据人民网)

NYWB 有此一说

NYWB 健康提醒

老人总噎食 查查食管还好吗

很多老人都会有吞咽困难的情况,吃饭进食总是被噎着。不能小看这个问题,老人总噎食其实是很危险的。此外,吃饭总噎着还可能是身体某些疾病发出的信号,务必要引起重视。

胃食管反流病科专家提醒老年人,在吃饭的时候如果经常出现噎食,可能是食管的病变,建议尽早去医院做一下食管内镜检查,排查一下是否患有食管炎或胃食管反流病。

为什么老年人容易出现噎食现象呢?主要有以下几方面原因:咀嚼功能不良、吞咽动作失调、胃酸分泌过多、咽喉部黏膜萎缩、脑血管病因素,以及全身性疾病和各器官系统疾病,如胃癌、食管癌、慢性心衰等都可引起噎食、吞咽困难等现象。

专家介绍,老年人一旦发生噎食,如有以下三个临床表现需紧急处理(必要时需要借助海姆立克急救法):

突然不能说话,并出现窒息的痛苦表情;用手抓住颈部或胸前,并用手指向口腔;呼吸道被阻塞,憋气,面部涨红,剧烈咳嗽,咳嗽间歇有哮喘音。

老年人要防止噎食,在日常生活中要注意:饮食宜黏稠一点,以软食、半流质为宜,如面条、蛋羹、粥类等,忌食油腻、坚果及辛辣刺激性食物。进食时要少说话,更不能大声说笑或是看电视,以免分心。进食糯米类食物,一定要小口小口分食,仔细咀嚼再吞下,避免大口吞咽。少吃带骨带刺类食物,若佩戴假牙,则必须固定好。食物不能大块,要一口一口慢慢吃。头部角度往下时,气管开口较小,所以进食时尽量低头,有些老人习惯仰着头吃药,反而更容易呛到。日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑,可以训练口腔及面部肌肉。⑩7

(据《健康报》)

NYWB 食疗养生

暑热难耐 四道食疗可养心

大暑已过,时下正值三伏中的“中伏”,“上蒸下煮”,民间街坊说的“苦夏”就在此时。这个时节如何养生呢?专家介绍,长夏养生,饮食上要注意食物以新鲜清淡、易消化为宜,少吃油腻和辛辣,少饮酒、少抽烟。

炎炎夏日还易导致人情绪烦躁、焦虑、易激动、失眠等。因此,“去火”也是夏日食补的必备功课。苦味食物不仅清热,还能解热祛暑、消除烦躁。此时节,适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,可清心除烦、增进食欲。此外,苦味食物还可使人产生醒脑、轻松的感觉,有利于人们恢复精力和体力,减轻或消除全身乏力等不适。

西瓜清爽解渴,味道甘味多汁。西瓜瓤性味甘、寒。有清热解暑、解烦止渴、利尿的功效。中医还以干燥的西瓜皮入药,称为西瓜翠衣,其性甘凉,也有清热解暑、止渴利尿的功效。另外香瓜、哈密瓜、鲜藕、绿豆、冬瓜、马蹄、苦瓜等也是不错的选择,既能清解暑热,又能清

泻身体产生的内热。也可服用有甘寒清暑或辛凉发散功用的中药,如菊花、荷叶、竹叶、金银花、薄荷等。

给大家推荐这四道养心食疗方:

1. 荷叶西瓜翠衣饮:荷叶、西瓜翠衣各10克,水煎滤取药液,加白糖少量,频频饮服。

2. 生脉饮:暑伤气津可以用气阴两补的西洋参,或饮用人参、麦冬、五味子三味药材组合的“生脉饮”。

3. 瘦肉炖莲藕:一至二两瘦肉,一段莲藕,10克生地,几片西瓜翠衣,一起熬汤佐餐,可清暑益气。

4. 龙眼红枣莲子鸡蛋汤:龙眼肉10克,莲子10克,红枣10枚,鸡蛋2个,冰糖50克。将莲子去心,红枣去核,鸡蛋、龙眼肉、冰糖一同放入砂锅内,加水适量,置大火上烧沸,再用文火煮熟,调好口味即可。此汤具有健脾补气、益心宁神的功效,适用于面黄肌瘦、心悸健忘、睡眠不佳的人群。⑩7

(据《广州日报》)