



“听”健康

本报记者 尹春灵

台上,多种方式讲述“养生”;台下,全神贯注消化“健康”。幽默诙谐的话语在房间萦绕,一张张笑脸幸福洋溢,轻松活跃的气氛将我们带到课堂上。只不过,这老师不是寻常的老师,学生也不是寻常的学生,他们都是有着来头的“人物”。

由中国长寿之乡论坛委员会、中华健康养生促进中心、华夏助老康乐大学联合主办,新郑国际庄园承办的华夏康乐大讲堂,在新郑国际庄园举行。全国政协委员、人民日报原编委、人民日报海外版原总编辑管国枢,人民日报资深报人、人民网网络员姚赣南,国家卫生部中国保健营养理事会副理事长沈国华等“重量级”人物都亲临现场,用深入浅出的方式为大家献上养生“大餐”。另外,还有河南科技报副总编辑崔印德、人民日报社健康时报总监常量等也前来助阵。如此强大的老师阵容却没有“入场券”,吸引了众人前来一听为快。新郑市老干部局的老人紧紧抓住这次机会,专门来此学习;而住在国际庄园附近的村民,可谓近水楼台先得月,早早地来到这里,等候老师的到来。

谈起为什么要举办这样一堂健康养生课,该酒店一位工作人员道出了举办此项公益活动的初衷:“如今群众对养生的关注度日益升高,生活质量也在不断提高。举办这个大讲堂,就是希望大家‘学以致用’,生活得健康快乐。”

从深奥的理论知识到信手拈来的例子,从抑扬顿挫的授课到引人发笑的玩笑,精彩的内容让“学生”忘记了时间与年龄。另外,在讲课过程中,“老师们”还“锦上添花”,将书和书法作品送到学生手中。拿着《这样可以活百岁》这本书,今年78岁高龄的新郑市和庄镇小岗王村的村民王明珂大爷笑得格外灿烂:“听说今天早上9点有这个‘会’,7点时,天刚麻麻亮,我就来了。听课是我的头等大事,再个就是参观一下国际庄园,来这开开眼界。这两位70多岁的老人也是7点多的时候就到的。”听到王明珂大爷提起自己,这两位老人也打开了“话匣子”:

“听着可得劲了,整天和土地打交道,来这可换换脑子。呵呵,以为国际庄园‘门槛’挺高的,没想到我们这些七老八十的人还能到这里免费听课,心里可高兴了。”

“七八分饱人不老”,“天天笑容颜俏”……讲课结束了,“学生们”还口中念念有词,沉浸在课堂的乐趣中。不过,好戏还在后头,为了让群众过足健康“瘾”,国际庄园决定以后每两个月举行一次华夏康乐养生大讲堂,让健康快乐的养生理念深入人心。



百善孝为先

——记新郑市孝亲敬老先进个人王清智

本报记者 赵杰 高凯 万斌 通讯员 高淑芳 文/图

下班回家干什么?运动、娱乐、消费,还是干其他的事情?家住新郑市的王清智的回答可能会出乎你的意料:急急忙忙赶回家,陪白发苍苍的母亲。

今年44岁的王清智,在新郑市农村公路管理所机械队工作。在他3岁时,父亲就去世了,母亲含辛茹苦把他们兄妹四人抚养成人。所谓穷人的孩子早当家,虽然家里最小的孩子,王清智从小就特别懂事。看见别的孩子在玩父亲买给自己的玩具,他从来不闹着向家里要。每天母亲拖着疲惫的身影从地里回来,还要照顾他们兄妹4个,有时候忙到半夜还得洗衣服,憔悴的身影在他的心里留下了深深的烙印。上小学的他暗暗下决心:长大了一定要让母亲过好日子。

“1985年我当兵走的时候,俺妈哭着把我送到车上,怕我吃苦。她把一大早就煮好的热腾腾的鸡蛋塞到我手里,到车上一看,袋子里还夹着几块钱,那可都是她省吃俭用存下来的啊,她从来不舍得往自己身上花一分钱!”回忆起以前,王清智满眼含泪。在他参军期间,每月只有十几元津贴,可他只留下必要的生活费,其余的都寄回家,补贴家里生活,只想自己的母亲过得好好日子。

1989年,王清智复员回家找到了一份比较理想的工作,每次领到工资或补助,都要给母亲寄回去一些。成家之后,母亲也老了,更需要人照顾了。王清智的媳妇刘喜玲在他的感染下,对婆婆也特别的孝顺,这让王清智很安心,也很庆幸自己找了这么好的一个伴儿。刘喜玲谈起婆婆,脸上挂着些许骄傲:“俺妈说俺比亲闺女还亲!俺就把她当自己的亲娘伺候,谁没有个老的时候,将心比心呐!”

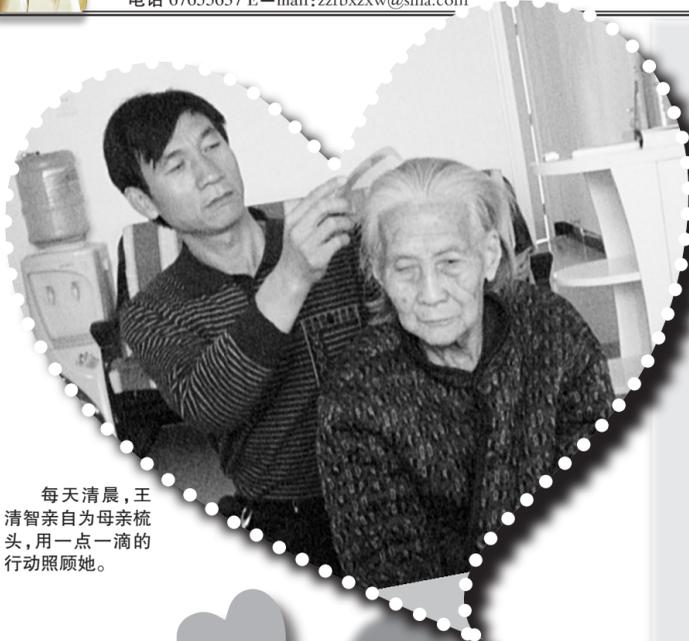
1999年10月,70岁高龄的母亲不小心

滑倒,摔成粉碎性骨折,王清智得知后立即请假赶到她身边,去郑州做手术换股骨头,一切费用都是他筹办的。他每天在身边悉心照料,端水换药,直至半年后老人基本康复。但由于老母亲年事已高,留下股骨头坏死的毛病,2006年12月母亲又得了半身不遂。

天有不测风云,人有旦夕祸福。去年,王清智的大哥、二姐家接连出了意外,家中失去了俩亲人,哥哥俩备受打击,自顾不暇;大姐年纪大了,还要照顾小孙子。照顾母亲的责任就落在了王清智的身上,但是他们夫妇毫无怨言。为了照顾破子母亲,王清智与喜玲商量,让她辞去工作专门在家照顾母亲。

王清智工作很忙,但他始终如一地悉心照料着瘫痪在床的母亲。母亲生病,他一口一口地喂母亲吃饭、喝水;母亲卧病在床不能动,他为老人端屎端尿、洗尿布、洗脏衣服。十几年来,无论多忙,他都要抽出时间看看母亲,坚持为母亲整理床铺、晾晒被褥;不管多累,他都坚持与老人拉拉家常,他下班进家第一件事就是到母亲跟前,说几句贴心话,为母亲梳梳头、捶捶背、揉揉肩,给她端盆热水烫烫脚,给母亲讲笑话,说故事,逗她开心。

亲情是一个人善心、爱心和良心的综合表现;孝敬父母,尊敬长辈,是做人的本分,各种品德形成的前提,也是中华民族的传统美德。作为人子,王清智做到了百善孝为先。他用自己的行动践行着孝亲敬老的传统美德,换来了亲人的微笑、家庭的温馨、外人的尊重、社会的肯定。在新郑市今年“十大孝子”评选活动中,他被评为先进个人之一。面对荣誉,王清智感慨万分:“一个人如果连孝敬父母、报答养育之恩都做不到,谁能相信他的为人呢?又有谁愿意与你打交道呢?”



每天清晨,王清智亲自为母亲梳头,用一点一滴的行动照顾她。

谁言寸草心,报得三春晖。

聊天

我的低碳生活



如果问2010年最火热的一个词是什么,大家一定会说“低碳生活”,它已经融入了我们的日常生活。在我的同事看来,我就是她们心中的“节能明星”,她们还送我一个时尚的名字“低碳达人”。在这里,我把我的低碳生活与大家共享。

我是60后,“节约”从小就成为心中固有的观念。我喜欢把家里的废旧报纸、空瓶子、废旧东西等积攒起来去卖,从不怕别人因为这事说我小气。也许这在80后、90后眼中觉得有些不可思议,但这习惯我一直保持到现在。

为了让全家人吃得健康,我和老公在自家的房顶上开辟了十几平方米的菜园,一年四季的蔬菜大部分都由自家的菜园提供。为了给菜园提供更多的有机肥,我把果皮、菜叶、落叶、杂草等收集封闭存放,自制有机肥料。纯天然无公害的豆角、丝瓜、苦瓜、荆芥、韭菜等,都成了餐桌上的美味。

对于做饭,我也有些心得:比如煮大米时,将大米淘干净后浸泡10分钟,然后再用电饭锅煮,大米会很容易熟。这样一来,一个月大概能节省14度电。日常烹调,我多采用煮、清蒸、凉拌等简单方式,一方面可以减少污染物和废气的排放,对空气和环境有益,一方面也是保证人体健康的“低碳”烹饪方式。

“多吃新鲜天然的食物,少吃反季节果蔬”,这是我的低碳饮食宣言。

要让低碳生活真正流行起来,我们的生活方式无需做太大的改变,更不用做多大的牺牲。只要我们头脑中有环保意识,低碳生活就是水到渠成的事情。

让我们一起加入到节能环保的实践中吧,体会低碳生活带来的实惠和快乐!

(薛红)



生活资讯

秋季养生小贴士

秋季,天气渐冷,许多因素往往在不经意间影响着健康,且夏季过多的耗损也应在此时及时补充,所以秋季应特别重视养生保健,注意防燥。

穿衣方面,提倡“秋冻”。“秋冻”,即“秋不忙添衣”,有意识地让机体“冻一冻”。这样,避免因多穿衣服产生的身热出汗、汗液蒸发等情况。当然“秋冻”还要因人而异,根据天气变化及时增减衣服,以稍微活动而不出汗为宜。

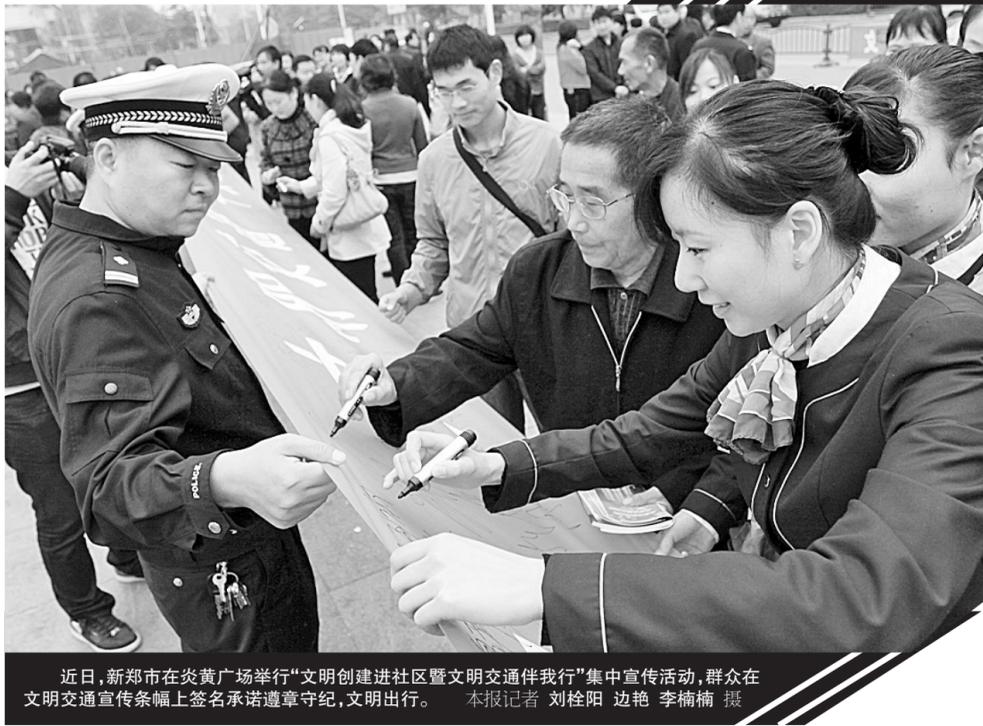
饮食方面,适当多补充水分,多喝汤水;少食辛辣食物,如:葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等;多吃些酸味食物,如:苹果、石榴、葡萄、柠檬、山楂、番茄等。另外还要防止秋瓜坏肚,少吃瓜果,防止胃肠病的发生。

起居方面,秋天气候变化较大,睡眠应做到“早睡早起”,睡眠时头向西卧为好。深秋时节气候较寒冷,不宜终日闭户或夜间蒙头睡,要养成勤开窗通风、夜间露头而睡的习惯,保持室内空气流通,减少呼吸疾患。

运动方面,秋日清晨气温低,锻炼时不可穿单衣去户外。锻炼前要做好准备活动,防止在气温较低的环境下,引起的肌肉、肌腱、韧带及关节等运动损伤。锻炼时,衣服不宜一下脱得太多,待身体发热后,再脱下多余的衣服。锻炼后不要穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。同时,运动项目不宜过猛。

(尹春灵)

文明交通伴我行



近日,新郑市在炎黄广场举行“文明创建进社区暨文明交通伴我行”集中宣传活动,群众在文明交通宣传条幅上签名承诺遵章守纪,文明出行。 本报记者 刘栓阳 边艳 李楠楠 摄

法律援助暖人心

近日,家住新郑市的赵女士来到新郑市法律援助中心,拉着工作人员的手,激动地说:“感谢法律援助中心,感谢援助律师!我没找错地方,谢谢你们!”边说边展开一面锦旗,上写着“公平正义促和谐,法律援助解民忧”14个金黄的大字。

今年年初,赵女士突然接到一张法院的传票,被告竟然是自己年仅13岁的儿子小龙。原来,2009年11月赵女士的前夫陈先生工作时因煤气中毒死亡,但是单位的赔偿款一直由陈先生的父母保管,陈先生的现任妻子田女士就赔偿款的分配问题,将陈先生父母和小龙告上了法院。赵女士感到非常委屈,明明自己儿子的权益受到损害,怎么自己还没提,反而成了别人的被告。面对飞来的官司,家庭贫困的赵女士感到十分无助。

一次偶然的机会,赵女士了解到可以通过“12348”法律援助咨询电话,到新郑市的法律援助中心寻求帮助。于是,她抱着试一试的心态走进了新郑市法律援助中心。中心工作人员详细询问了事情的来龙去脉,审查了相关材料后决定对赵女士提供法律援助,并为其指派了中心的马律师作代理人。

在律师的帮助下,赵女士得知儿子小龙被列为被告确实不妥;首先,达成赔偿协议时,小龙及其法定代理人赵女士并未参与,也没有拿到赔偿款;其次,小龙作为陈某的婚生子,对赔偿款也有权分配。

整个案件的情况明朗之后,法援中心的马律师与原告田女士耐心沟通,让田女士向法院申请撤回了对小龙的起诉,同时还同意了小龙作为共同原告参加诉讼。为制定诉讼方案,马律师放弃休息时间,及时收集相关证据。

此后,法院开庭审理了这宗遗产继承案,因为有律师前期充分的调查取证工作,庭审进行得非常顺利,法院依法判决原告胜诉,小龙拿到了自己应得的赔偿款4万元。赵女士对新郑市法律援助中心的无偿援助万分感激。于是,出现了文章开头的一幕。(李楠楠 高凯)

网购的黄金时代

作为一种新生事物,网络购物在全国各地风靡一时,众人对此亦是褒贬不一。

“坐在家中,就可以足不出户轻松购物。”27岁的新郑籍邱小姐说,“我特别喜欢在网上购物,种类多、样式多,高中低档的商品都有,价格还很实惠。”拥有此观点的大部分是年轻人。

在网上购物到底有什么好处呢?首先,店主们在网上及时全面地发布商品信息,尺寸、大小、颜色、质地、款式等信息应有尽有,不仅满足了客户的知情权和选择权,而且也有利于有共同兴趣爱好的人交流切磋,还能直接跟店方建议改进和调换商品。其次,网络上店铺成本小、费用低,相对的商品价格也比实体店铺低得多。更重要的一点是,网店的新商品“面市”比较快,是喜欢新潮的网购者热衷网购的主要原因。

网购备受青睐,也让一些急功近利的老板动起了歪点子,以假充真、以次充好、浑水摸鱼的现象不断出现,让部分购物者“郁闷”不已。但是,网购者也不是完全处于弱势,网页上的一句否定评价,成了一些网店的“硬伤”。后来的购物者都会看到,转身而去,这样的网店如不纠正错误,会很快在众口讨伐中“不治而终”。

随着网店买卖条约的不断完善,网购者的“郁闷”也会得到有效控制,网购的黄金时代还将持续。

(孙丽萍)

关爱空巢老人 共建和谐社区

10月22日,新郑市新华路街道办事处毛园社区工作人员为小区内91岁老人沈素梅送去生日蛋糕,祝老人生日快乐。近期,该社区开展了“关爱空巢老人,共建和谐社区”活动。

本报记者 李伟彬 摄

