

# 健康晚年亦有道

——记“十大健康老人”甘子政

信阳消息(见习记者 李贝贝 王洋)市“十佳健康老人”决赛中,已经89岁高龄的甘子政老人和他的老伴儿用一曲《雄赳赳气昂昂跨过鸭绿江》征服了现场评委,大家纷纷起立为两位老人发自内心的歌唱鼓掌。虽年事已高,却有一颗不老的心,记者决定探访老人年轻的秘诀。

在交通局家属院里,一说找甘子政老人,邻居纷纷给记者“指路”,不费劲地就找到了甘子政老人的家。

## 注重锻炼气色好

一进门,老人的二儿子就说,“正念叨着你们呢,说着说着可就来了”。甘子政老人略显瘦,但精神很好,当年的军人气质犹在。老伴儿周素清热情地招呼记者坐下,自己也在甘子政老人身边坐着。提到这次获评“十佳健康老人”,两位老人都说只是想乐一乐,没想过获奖什么的。当问到老人为什么能脱颖而出获得健康老人桂冠时,两位老人表示,其实自己生活很规律,并没有很刻意。一直照顾他们生活的二儿子平时很注重两位老人的饮食,根据季节变化合理搭配,比如秋季干燥,会让两位老人吃些梨子清肝润肺。老两口每天都会一起去散步,由于年纪有些大了,也走不很远。周素清老人说她每天散步两次,每次都要走上700多步。周素清老人今年78岁,身体依然硬朗。

## 家庭和睦心态好

说到健康的秘诀,老人的小女儿说:“他们二老心态好,两位老人感情特别好,总是形影不离”。甘子政和周素清在部队结缘,自由恋爱结合,结婚61年感情依然很好,生活中的点点滴滴都共同承担和分享。采访中,老人有什么记不清楚的,便喊“老婆子,你说呢”。几十年的同甘共苦,彼此对对方的了解甚至多过自己。周素清老人说,他们在2001年去港澳旅游,算是补度蜜月。两位老人又说起他们的四个孩子:“两儿两女,女儿在广州,儿子在信阳。平时生活由二儿子照顾,周末接到大儿子家,孩子们都孝顺。”两位老人的照片挂满了客厅的一面墙,

每一张都是他们幸福的笑容。也正是这种乐呵呵的心态,使他们的晚年生活幸福美满。

## 养生有道身体好

醋蛋可治结石,蒲公英有多重功效,碱是治疗烫伤的特效药……老人很注重养生,经常看养生类的节目,因此说起养生之道,可谓头头是道,而这些也是他健康的秘诀之一。他告诉记者,有一次他的二儿子食指指甲长了一个黄豆大小的疮,医生表示要做手术将指甲去掉再进行治疗,老人看着揪心,用了蒲公英捣碎外敷在患处,没几天竟然痊愈了,二儿子总算舒了口气。甘子政不仅用自己收集、琢磨出来的偏方治疗了家人的小病,还乐于将“好东西”分享给更多的人,在甘老家里有厚厚一叠复印纸,上面都是他整理发表过的养生类文章,外出散步时,听说别人有什么头疼脑热,他都不忘将自己的经验传授给他,有朋友上门求方他都热情地讲清讲透。1991年老人的一篇名为《碱是治烫伤的特效药》文章荣获广州市举办的“中华百绝”博览会“幸运一等奖”。

## 老有所乐情趣好

虽然已经89岁高龄,但是甘子政依然头脑清晰,而这很大程度上要得益于老人喜欢搞点小创作,老人常说:“发表不发表是你的事,写不写是我的事。”战场上的经历是老人重要的题材。说起在战场上的事,甘子政是滔滔不绝、意气风发。老人1938年加入李先念领导的新四军,经历过抗日战争、解放战争、抗美援朝,战功赫赫,身上10处伤痕是他光辉岁月的见证,但是也给老人留下了很多后遗症,而且他很乐观。2005年,老人开始和老伴儿一起撰写回忆录,虽然很吃力,但是几年过去,已经洋洋洒洒写了数万字,回忆、写作的过程中悲喜交加,当写到打了胜仗的时候,老人会情不自禁地拍手叫好,但是遇到有战友牺牲时,老人又会默默伤感一阵子,老人说他们会继续写下去的,不为别的,就让后人知道革命的艰辛,珍惜今天的幸福生活。



信阳消息(见习记者 王洋)近日,位于胜利路、民权路上,多处广告牌箱体脱落,电线、灯管裸露出来,不仅对行人安全存有隐患,而且影响了市容市貌,希望有关部门能及时修理。

## 出国旅游带礼物 入关法规要拎清

信阳消息(记者 张诗绮)出国旅游的人们,回来时总想着给亲戚朋友带些家乡没有的东西作为礼物,但记者需要提醒大家的是,在决定购买礼物之前,务必弄清楚出入关的法律法规,否则很有可能给我们自身带来极大的麻烦。

孙先生是郑州人,但有不少亲戚住在信阳,前些日子孙先生从新加坡旅游回来,顺便来信阳探探亲,也给他们带来一些从新加坡购买的小礼物。说到这些礼物,可让孙先生道出了一大堆的苦水。孙先生告

诉记者:“新加坡的机场超市,可谓全世界闻名,各国的名烟、名酒、名包、名表、名香水等,还有一些高档电子产品都汇聚于此。于是我就开始盘算,哪个亲戚喜欢烟,哪个朋友爱喝酒,基本上把亲朋好友都想遍了,然后就开始了我的‘购礼行动’。算下来,我一共买了将近1.4万元的东西,可正当我兴致勃勃地往行李箱中塞这些东西时,福建的一位朋友在一旁好心地向我提醒道:‘你东西买多了,这个酒最多只能带两瓶,烟最多也只能带两条,你看

你这烟都买了6条,这样是通不了关的。’听了他的话,我赶紧向有关人员咨询,证实了他所说非假。最后,我费了很大工夫在相关窗口办理补税手续,才将那些礼物带回国,工作人员告诉我,有很多人因为带的东西过多而不知道需要补税的,还险些被警方逮捕调查。这些都是因为在出国前没有好好了解有关进出境法律法规才造成的,所以希望那些准备出国旅游的朋友们,一定要注意,避免引起不必要的麻烦。”

## 街头趣



## 我漂亮不?

六个月大的小泰迪今天换上了一身崭新的小马甲,因为自幼身体虚弱,现在的他看起来比伙伴们要小很多,主人为了帮他御寒,早早地给他穿上了厚厚的小马甲。这种优厚的待遇可把同伴羡慕坏了!见习记者 李秋艳 吴楠 摄

## 家在哪呢?

清冷的深秋本不是蝴蝶翩飞的季节,却有这样小小的一只蝴蝶找不到回家的路,坠落在浉河岸边明媚的阳光下。见习记者 李秋艳 吴楠 摄



## 躺着玩手机 眼睛伤不起

信阳消息(见习记者 吴楠)手机是目前最普遍的交流工具,也是现在年轻人必备之物,机不离手,随时随地手机上网是一种习惯,也是我们生活中的一个重要组成部分。殊不知这样的习惯对眼睛健康却有着极大的危害。

晓雯是信阳师院的一名大二学生,入学时,爸妈给她买了一部苹果手机,现在她俨然是一个“手机控”。吃饭、走路、甚至连上厕所都会拿着手机玩,而躺在暖暖的被窝里用手机看书更是她最喜欢做的事情。“我特别喜欢看小说,我经常用手机下载很多电子书躺在被窝里看,这样既暖和又放松,有时候一看就是大半夜甚至通宵。最开始的时候没什么感觉,但是最近感觉在看东西,尤其看电脑屏幕和上课看黑板时,要费很大力气才能看清。”在医院里一验光,

晓雯才发现自己近视了,并且患有双眼单散,左眼175度,右眼100度。如今的她苦笑地对记者说:“刚来学校时,好多同学都羡慕我不是近视眼,现在倒好,才一年多我也成了眼镜一族。”

据晓雯介绍,在她身边像她这样的人还有很多,除了眼睛受伤害外,还有不少人容易出现上课无法集中注意力,这跟玩手机破坏了生物钟造成睡眠不足有很大的关系。“玩手机已经成为了一种习惯,想戒都戒不掉。”晓雯无奈地说道。

“手机阅读和传统阅读相比,手机屏幕小、字体小,加上液晶屏亮度高又闪屏,会比看书更容易使眼睛疲劳。”市中心医院眼科的胡医师说:“不少人都觉得躺在床上比较舒服,临睡前用手机上网、看看书,不知不觉就耗到了后半夜。这样连续几个小时眼



睛一眨不眨地盯着手机屏幕,眼睛特别容易疲劳,还容易出现视力下降、头疼等症状。”他建议使用手机尽量坐着或站着,连续使用手机上网、玩游戏的时间最好控制在半小时以内,若是躺在床上,尽量不用手机玩游戏或者上网,持续盯着手机屏幕30~45分钟后应休息1个小时。他还建议最好不要在关灯后的黑暗环境里玩手机。