

身边人身边事

7年前,他罹患脑梗塞,之后腿脚功能半失;7年后的今天,他不仅痊愈,而且还成了“魔鬼筋肉人”——

老汉杨清正用健身改变命运

本报首席记者 张方志

有人说,金钱可以改变命运。然而,对于我市市民杨清正老汉来说,改变他命运的并非金钱,而是运动健身。

每个晴朗的傍晚,在市区茶韵路一健身活动场地,都有很多市民在挥汗如雨,运动健身。从小孩儿到老人,他们都在享受运动给身体和心理带来的变化和愉悦。在这群运动的人群中,总有一人特别惹眼。从面相看去,此人已近古稀,但身手却特别矫健。只见他一会儿在单杠上拉筋压腿,一会儿在双杠上屏气倒立;这边刚做完引体向上,那边又开始了贴地俯卧撑。他在健身器材上的各种动作让在场的人忍不住喝彩,而他那高耸的肱二头肌和腹部清晰可数的六块腹肌更是让在场的年轻人自愧不如。

这个健身“达人”名叫杨清正,今年68岁,他每一次出现在健身活动场地,都会成为大伙儿们的榜样和开心果。然而,谁曾想,就是这个年近古稀却练就了好身板的老汉,7年前竟是个腿脚功能半失的患者!

2008年,杨清正患上了脑梗塞。被病魔袭击后,杨清正的右腿和脚功能半失,走起路来,只能原地画圈,就是不能前进。刚过60岁就病成了这样,自幼好动的杨清正哪里肯罢休。常言道:生命在于运动。于是,杨清正决定用运动来改变命运。

还没出院,杨清正就开始了运动健身,坚持每天行走,拉伸腰腿肌肉。出院后,杨清正更是加重了健身的砝码,早、午、晚,一天三练,从压腿到倒立,从引体向上到俯卧撑,他每天都重复着这样的运动规律。就这样,7年时间一晃而过,而杨清正的右腿竟然痊愈了,走起路来也正常了。更让他感到骄傲的是,他现在满身都是肌肉,和同龄人比起来,简直就是个“魔鬼筋肉人”。“我的病好了,走路正常了,而且感到浑身都是劲儿。”杨



杨清正正在锻炼

清正如是说。

杨清正用健身成功改变命运的事实影响了他周围很多的老伙计,尤其是一些和他有过相同病历的伙伴也开始了健身运动,希望能通过健身让自己的病情减轻,让身体更加健康。“只要锻炼,对

身体肯定是有好处的。”杨清正说,“但是,也不能一味地照搬别人的模式,锻炼要根据自己的身体情况来进行,否则可能会伤害到身体。”

“生命在于运动”,杨清正用自己的亲身经历验证了这句话。

家里水表指针自己会跑

记者与物业齐帮空巢老人解闹心事

信阳消息(见习记者 买祥发 付宇峰 李亚云)近日,记者在三五八小区采访时,75岁的居民付月英向记者反映,她家里连续三个月用水量都是10吨左右,比原来多了近一倍,这对于一向节俭的老两口来说,感觉非常闹心,她希望记者能够帮忙解决。

据付月英介绍,她和老伴儿都是三五八厂的退休工人,一辈子节俭惯了,平时洗菜洗衣服的水都不舍得倒掉还要二次利用来冲厕所,从今年3月开始,老两口发现每个月用水量都比以前多出5吨。开始以为是哪儿漏水,赶紧把家里可以看到的管道、水龙头检查了一遍,结果没有发现任何问题。后来才发现,在不用水的情况下,家里的水表指针自己会跑。6月15日,老两口联系供水公司

换了一个新水表,可问题仍然没有得到解决。

每个月不明不白多交十几元钱水费,让付月英老人觉得十分窝囊,她说:“老伴为这事也很着急,他怕我身体吃不消,安慰我说就当咱们每月多吃一顿好菜,可是我还是想不开,觉得很浪费。”面对老两口反映的情况,记者与三五八小区物业取得联系,小区物业公司的常经理随后来到老人家中查看情况。据常经理介绍,小区水管改造以后,水费收缴已经归供水公司了,这一块不属于他们管。但他也表示,因为大家都是老邻居,物业公司还是要尽力为小区居民服务。

25日下午,常经理在电话中告诉记者,老人家中的水管总阀门关上后,水表

指针不会跑,所以不会是入户前的管道问题;总阀门一开,在屋里不用水的情况下,水表指针却会跑。经技术人员检查判断,应该是装修时卫生间到厨房之间所用管道质量不达标,出现了渗漏水现象。常经理说:“我已经跟老人家讲清楚了,要不要打开这一段的墙体进行管道维修更换,这得由她决定。”

虽然问题没有得到彻底解决,但看到有人关心自己的问题,付奶奶感到很欣慰。她对记者说:“我们老了,孩子又不在身边,总觉得有困难没处说。你们这么上心,我也就把这困难看淡了。反正平时我们都是用洗澡水冲厕所,先按物业公司的说法,把卫生间的水切断,看看效果,真不行等到孩子们回来再解决吧!”

为关注我市近视儿童视力健康和未来成长;世界眼科基金会中国分会、河南省近视防治基地、郑州大学第一附属医院、信阳眼科医院、驻马店眼科医院、安阳眼科医院联合发起了“健康视力,光明未来”活动,力争最大限度的对我市近视少年儿童进行救助和干预。活动期间,打进电话报名的近视孩子,即可享受免费专家诊疗,免费体验快速摘镜的近视治疗技术。

“健康视力,光明未来”活动启动

如何正确摘掉近视镜

视力体检保证通过

报名电话:0376-6153737

本次活动采用目前国际上矫正近视最有效手段——美国角膜塑形术,它是一种非手术物理疗法,能快速提升裸眼视力,一夜之间就能让视力达到1.0,并且能有效控制近视度数加深。

对于处在成长阶段的少年儿童来说,近视度数每年都会以75度~150度的数值上升。一旦近视,就很容易形成高度近视,患上视网膜脱落等并发症的概率就大大增加,更可能导致视力永久损伤以致失明。目前防止近视最有效手段是配戴角膜塑形镜。

我国著名眼视光专家、角膜塑形镜国家标准制定人之一、第四军医大学徐渊教授说:角膜塑形镜是根据近视患者的角膜几何形态和屈光度数进行量身设计的,采用高透氧硬性材料,晚上戴上,由镜片与泪液产生的流体力学效应改变角膜的几何形态,使近视的角膜快速变成不近视的角膜,因此,近视患者不戴眼镜也能看得清了。一般一夜之间300度以下近视就能达到正常视力,600度以下近视在一周左右能达到1.0以上的视力。

此次活动只针对16岁以下少年儿童,需电话报名进行医学检查评估,仅限前50名。

世界眼科基金会中国分会、河南省近视防治基地、郑州大学第一附属医院、信阳眼科医院、驻马店眼科医院、安阳眼科医院共同举办的“弱视干预援助计划”公益医疗活动正式拉开帷幕。活动期间,将向我省征集100名弱视儿童进行专业视力检测和免费专项治疗。

河南省启动“弱视干预援助计划”——

征集100名弱视儿童免费治疗

报名电话:400-0399-000

弱视是儿童最常见的视光疾病之一,会严重影响青少年身心健康成长,已逐步引起社会重视。视光专家研究发现,弱视最佳治疗期在12岁前,一旦错过,将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响,很难治愈,弱视治疗绝不能拖延。

河南省近视防治基地弱视治疗专家杨主任表示:弱视的传统治疗进展缓慢,效果一般,在一定程度上制约着弱视儿童的治疗进程,此次救助计划采用的是国际最先进的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”。弱视儿童一般首次治疗就能见到效果,通过三至四次治疗,视力就能明显提升,其治疗范围也突破了12岁的弱视治疗门槛,对于18岁以内的青少年都有极好的效果。

信阳市眼科医院作为我市专业弱视治疗机构,有最权威的专家针对每一个弱视孩子进行针对性分析,在治疗过程中一对一跟踪,适时调整治疗方案,保证了对每一个弱视孩子都能得到最快速有效的治疗。

此次“弱视干预援助计划”属公益活动,只针对18岁以下青少年人群,主办方表示力求在未来的两年内,让我市2000多名弱视孩子恢复光明,我市弱视孩子家长可尽快拨打电话进行报名,受助者需按报名先后顺序确定,仅限前100名。

网址:www.hnsmtzzy.com.cn