

半盲老人用6年筹划一次旅行——

# 带13位盲友坐飞机去“看海”

3月29日,一架航班降落在厦门高崎国际机场,14名来自重庆的盲人,迫不及待坐船前往鼓浪屿,感受人生第一次海边之旅。这个看似短暂的7日旅程,组织者蔡美岐却足足筹划了6年。



▲ 盲人朋友海边狂欢  
◀ 第一次坐飞机的盲人用手感知飞机



## 为一句玩笑话 她筹划6年

62岁的蔡美岐,是一名右眼失明、左眼视力微弱的半盲残疾人,曾在2011年获评全国残联专门协会工作优秀个人奖,2013年被授予重庆市道德模范称号。

蔡美岐说,带盲人出去旅游,最担心安全问题,事先她向身边年轻人请教,收集旅游攻略,了解景区门票、住宿、当地美食、景点等信息,她足足花了3年时间,“其实6年前我就开始筹划,一定要带盲人坐飞机去看海。”

蔡美岐退休前,曾是一名医生。多年就医生涯中,听到不少盲人朋友向她开玩笑说“要是能出去走走,该多好”。为了这句话,她这些年带领盲人乘火车、汽车、坐轮船,先后带领盲人600多人次,游览近十个省市风景名胜。

## 带盲人手牵手听海逛厦大

“厦门的海很美,空气通透,适合盲人旅行,所以把这次旅行定在厦门。”3月29日至4月5日,蔡美岐和两名志愿者带领14名盲人前往厦门,在环岛路听海、踩沙、打水仗,手牵手逛厦门大学,在中山路品沙茶面、喝花生汤、吃蚵仔煎,大家玩得非常尽兴。

李德珍今年57岁,5岁时因医疗事故双目失明。她说,旅游行动有序,按照一对一帮扶进行分工,即一名半盲人牵引一位全盲人前行,蔡美岐作

为团长,每晚定时召开大会做总结。“大胆跟我走,我是你的眼,世界就在眼前。”李德珍说,这是蔡团长的带队口号,激励大家前行。

58岁的容明良是盲人按摩师,他说,蔡团长将所见所闻告诉大家,引导大家用摸、听、闻的方式感受风景,凡需提醒,蔡团长会吹起口哨往后喊话,然后大家挨个往后传。“登上鼓浪屿最高点,我们面朝大海呼喊,向世界打招呼,活着真好。”容明良说。(据《重庆晚报》)

## 健康百科

### “老掉牙”

#### 不是必然规律

很多老年人认为,人老了牙齿脱落是正常现象,其实“老掉牙”不是必然规律,只要能够掌握科学的口腔保健方法,形成良好的口腔卫生习惯,及时预防和控制口腔疾病,就可以终生拥有一副健康的牙齿。

#### 正确刷牙维护牙齿健康

正确的刷牙方法是老年人维护牙齿健康的保证。首先,要选择适合老年人口腔保健的牙刷。牙刷的刷头不要太大,尽量短一些,刷毛最好是经过磨圆处理的,弹性较好的软毛牙刷。其次,要掌握正确的刷牙方法。刷牙的时候刷毛应该与牙齿呈45°角,在小范围内进行水平颤动,每个牙面都要刷到;最后是牙膏的选择。牙齿敏感或牙龈暴露的老年人,可选择有抗敏功能的牙膏。黏膜破损、牙龈或牙周有炎症的老年人,可在刷牙后选择漱口水配合使用。

#### 老年人每年至少洗牙一次

许多老年人认为洗牙是多此一举,牙齿本来就够脆弱的了,不能再打薄了等,这些都是非常错误的观念。如果放任牙石存在,会造成牙龈萎缩和牙槽骨的吸收,直到最终牙齿松动脱落,对口腔健康造成无法挽回的损失。为了维护口腔健康,建议老年人应做到饭后漱口、早晚正确刷牙、定期(1~2年)到正规医院进行口腔检查及洗牙,切勿等到牙齿掉光才意识到牙齿保健的重要,悔之晚矣。

(沈晚)



## 103岁老人的养生秘诀—— 每天一杯生姜茶

湖南省株洲市的甘德珍老人,现已103岁高龄,虽满头白发,但修剪得很精神,面色红润,皱纹也不多,看上去不过80岁左右。

“我这辈子都没进过医院!”老人自豪地告诉笔者。一旁的儿媳妇陈安定却笑说她是在“吹牛”。陈安定说,婆婆唯一一次入院记录是在前年,因为得了白内障。对于小病小

痛,她一贯都是不看医生也不打针吃药,慢慢自然痊愈。

这么好的身体难道是什么补品?陈安定笑着把“补品”端到笔者面前,竟然是一碗刚切好的生姜丝!老人很爱喝姜茶水,每天早晨起床后做的第一件事就是打来井水,烧开后,放上花生、芝麻、生姜和茶叶,泡一杯生姜茶,

这就是老人每天必喝的饮料。老人认为喝姜茶能暖胃防病,因此坚持了很多年。但老人喝姜茶特别讲究,只在早晨喝,上午9点之后就

不喝了。“你们年轻人要注意,不能暴饮暴食,吃五六分饱,身体比较舒服。”老人说。

(据人民网)

## 阿公阿婆,这样吃肉才科学

肉类是老年人膳食中不可缺少的食物。因为维生素B<sub>12</sub>多存在于肉类中,长期不吃肉会导致B<sub>12</sub>缺乏,易引发恶性贫血等症。

**红白适量** 肉有红肉和白肉之分。猪肉、牛肉、羊肉等属于红肉,鸡肉、鸭肉、鱼肉等属于白肉,红肉比白肉的脂肪含量高。红肉不仅含铁丰富,并且易被人体吸收,吃红肉能起到补铁、防贫血的作用。一般来说,每天吃50克红肉为宜,运动量大的老人,可多吃一些,达到每天75克左右。患有高血脂、

糖尿病等慢性病者,则应少吃红肉,一周可吃1~2次,以每次不超过75克为宜。

**炖肉最好** 肉最健康的烹饪方法是炖。所谓炖,就是不加油,直接把肉放入锅中,加入适量的冷水煮。为了减少肉的腥味,可加入香辛调料。还可以加入其他食材,营养搭配更为合理,譬如白萝卜、胡萝卜、土豆、海带、木耳和豆腐等。

**不食熏腊** 熏肉、腊肉等加工肉制品不宜经常食用,因为这类肉含有大量的胆固醇和饱和脂肪酸,



容易阻塞血管,引发冠心病,而且这类肉中致癌物亚硝酸盐含量高,会影响老年人健康。

(据人民网)