

儿女孝顺,待人和善,少吃多餐,坚持自己的事情自己做……

这位百岁老人长寿有秘诀

王长江 邱彦文

在淮滨县防胡镇东侧的大黄庄村,有位名叫刘炳兰的百岁老人,儿孙满堂五代人,据说如今不仅能干杂活,还能爬上高下低。近日,笔者一行几人慕名采访了这位百岁老人。

当我们来到刘炳兰老人家中,只见老人坐在门楼右侧的砖墩上,腿上放着一簸箕花生,她一手拿着老虎钳,一手拿着花生,十分熟练地将花生壳剥去。老人还时不时掂起簸箕扬尘去灰,整个过程显得那样的自如。如果不是事先知晓老人的年龄,初次见面真的难以判断老人今年已是百岁高龄。

刘炳兰老人面容慈祥,精神抖擞。当我们和她拉家常,询问她的生活状况时,老人更是对现在的生活赞不绝口,脸上还洋溢着幸福的笑容。

据了解,刘炳兰老人1917年出生,今年101岁。每年的5月份子女都会为她办大寿。在平日的生活中,老人平易近人、待人和善,无论是家人还是邻居,她从未红过脸。生活上老人更是身体力行,空闲时也不愿闲着:剥花生、捆柴禾、打扫门厅院落,样样能拿得起、放得下,不仅把自己收拾得干净利索,室内室外也是打扫得干干净净。儿媳郑坤芳介绍,老人从不愿给子女添麻



百岁老人刘炳兰在剥花生

烦,总是坚持自己的事情自己做,吃饭、洗衣服、捆柴禾,2016年的一天,她还曾上屋顶揭瓦整修厕所。

刘炳兰老人共育4个子女,3个女儿1个儿子,她目前和儿子黄森林生活在一起。老人没事还爱逗逗重孙女,一家人生活过得其乐融融。当我们向其儿子询问老人的长寿秘诀时,他把这归功于美丽宜居的乡村环境,说干净舒适的生活环境对老人的健康长寿有着重要影响。

忙活了一上午,只见孝顺的儿媳郑坤芳已经开始在厨房

给老人做起饭了。添水、烧柴、搅拌鸡蛋,她给老人做了她爱吃的鸡蛋花。在忙碌的间隙,郑坤芳还和我们聊起了老人的饮食起居。她说,婆婆这些年身体一直很硬朗,精神也好,只是上了年纪听力有所下降。老人饭量小、少吃多餐;平时作息有规律,不睡懒觉,爱吃面条、馒头、奶粉……

鸡蛋花做好后,郑坤芳趁热给婆婆盛一碗,赶紧端出来。这时,旁边的邻居来老人家串门,看着老人吃得这么香,个个都羡慕不已,直夸老人子女孝顺、有福气!

信阳百姓故事



企业献爱心 老人乐开怀

昨日上午,我市胜利路步行街周六福珠宝店的员工走进位于平桥区邮电路的信阳市大家庭安养院,为安养院的46名老人送去大米、食用油、纯牛奶等慰问品。这些爱心员工还为老人们现场表演舞蹈,替老人们剪指甲,与老人们拉家常,陪伴老人们度过了一段难忘的时光。图为爱心店员为老人修剪指甲。

本报记者 李亚云 摄

特别的爱献给特别的你

河南圣德医院举办庆祝首届护士节表彰暨文艺晚会

信阳消息(曹启合)5月11日晚,河南圣德医院庆祝首届护士节表彰暨文艺晚会在该院行政楼三楼多功能厅举行。为激励广大护士安心扎实工作,推动医院发展进步作出贡献,该院特邀了第41届南丁格尔奖获得者、解放军陆军总医院护理部主任陈海花和北京301医院的专家们莅临圣德医院参加护士节活动,并为优秀护士颁奖。

陈海花,主任护师、硕士生导师,曾荣获卫生部优质护理示范工程先进个人、第一届医院优秀护理管理奖,带领陆军总医院护理部先后获得“全国三八红旗集体”“全国卫生系统护理专业巾帼文明岗”等荣誉称号。2016年赴

利比亚参加国际维和行动,担任维和医疗分队护士长,被联合国授予一级和平荣誉勋章。她结合军队护理工作30多年的经历,谈了自己的深刻体会和经验,使在场全体白衣天使深受教育和激励。

颁奖晚会上,由医院员工们自编自演的独唱、大合唱、舞蹈、三句半、情景剧、手语表演、诗朗诵等20多个节目与优秀护士颁奖、现场观众抽奖穿插进行。现场气氛热烈,节目精彩纷呈,不时赢得观众的阵阵掌声。

据悉,河南圣德医院首届护士节共评选出26名优秀护士,来宾和院领导分别为她们颁发了荣誉证书和奖金。

信阳市中心血站专栏

血液在人体的储存

正常情况下,人体的血液并不全部参与流动,而是有约25%储存在脾、肝和皮肤里,人们称这些组织为人体的“血库”。它们对生命活动非常重要,可根据需要自动调整血液循环的血量。脾脏:人体最大的“血库”,里面有很多血窦,可储存约500毫升血液。当体内需要血液时,脾脏会不断收缩,把血液挤出送到血管中。肝脏:里面有个大血窦,血管也很丰富,能储存大量血液。皮肤:里面有大量的毛细血管和小静脉,平时血液流动缓慢,人体需要时可快速释放参与到血液循环中。

献血无损健康,只需小小勇气

从血量上看:正常成人总血量约占体重的8%左右,大约4000—5000毫升,献血一次200—400毫升不足全部血量的10%。科学测定,健康人一次失血10%以下极少引起症状。无数献血者实践证明,健康人适量献血不会影响健康。

从血循环上看:人体约有20%的血液存于肝、脾等器官内,偶有失血,这些储存的血液,会迅速补充血容量,在短时间内恢复正常,不会影响正常的血循环和血压。

从新陈代谢上看:同任何生物一样,人的血液是不断新陈代谢的。一般每四个月红细胞要更新一次,献血会刺激造血功能,促进新陈代谢。增加新生细胞,有利于身体健康。

(石磊)