

在社区帮助下,洛龙区一八旬老人的愿望近日将实现——

3 大本养生笔记,拿出来大家分享



汤和友(右)向社区工作人员介绍笔记内容。

□见习记者 付璇 文/图

按摩保健操、食物禁忌……翻开85岁老人汤和友的笔记本,一页页密密麻麻的字记录着老人两年来从各类书报杂志上摘抄的养生知识。住在洛龙区公务员小区的他告诉记者,在定鼎门社区工作人员的帮助下,他的养生笔记将于近日在小区居民中“发行”。

偶然的的机会他开始关注养生,并养成随手摘抄的习惯

“我不是学医的,退休前从事的工作也和医学无关,关注到养生完全是偶然。”汤和友说。

几年前,汤和友饱受结肠炎的困扰。一次晨练时,汤和友和一名医生朋友说起此事,朋友向他推荐了一套“托腹操”,即用两手交叉揉小腹,还建议他早上用姜茶冲鸡蛋饮用。坚持一个月后,汤和友的结肠炎有了明显好转,“不吃药也能治好病,真是不可思议”。从那之后,他便开始关注各类养生知识。

2010年的一天,汤和友的保姆翻看他的《食物搭配宜忌与食用指导》一书时,竟从中找到了家乡村民易患结石病的缘由。“红薯与柿子同时吃易使人患结石,难怪我们那里会有那么多人得结石。”保姆说。原来,保姆的家乡盛产红薯和柿子,村民无形中养成了将两者同食的习惯,因而患结石病的概率很高,但大家一直以为是水的问题。

“那本书已买来好多年了,我从未翻看过,红薯和柿子同食易致结石我也是头一次听说。”汤和友说,之后他便开始认真翻阅家里有关养生的书籍。

汤和友的养生笔记中的内容主要来自《唐祖宣谈中国古今名人养生》等20多本养生书及十几种报纸杂志。从2010年3月至今,他已摘录了3大本笔记。

“看得多了,记得多了,脑子就不够用了,我就干脆把内容都随手记录下来。”汤和友说,他看到有用的养生知识就会记录下来,也没

刻意地为了记录而记录。记者看到,在他的笔记中,钢笔、圆珠笔、铅笔……几乎各种笔的痕迹都有。

养生笔记很受大家欢迎

“在摘抄过程中,我也慢慢变成了半个家庭医生。”汤和友笑着说。前阵子,一位朋友总是腰疼,究其原因是其工作时常一天十几个小时坐在电脑前,汤和友便根据自己从书本上学来的知识,建议他工作时每隔一段时间做做弯腰用两手摸脚尖的动作。坚持一个月后,朋友的腰疼果然减轻了不少。

前几天,汤和友与一群老人在院里晨练时,他拿出早上刚摘抄的“宽心歌”、“食疗歌”等朗朗上口的养生小知识诵读起来,没想到这一读把周围晨练的老人们都吸引了过来。

“看着真不赖,能借我复印一下不?”“听着挺有用的,让我抄几句吧。”……看到自己的养生笔记这么受欢迎,汤和友既高兴又惊讶,他想,这么有用的东西何不把它打印出来,让大家都能看到呢?

社区愿帮老人实现心愿

7月11日,汤和友带着自己的养生笔记来到定鼎门社区办公室,希望借助社区的力量让更多人从中受益。在了解了汤和友的来意后,社区表示愿意帮他实现愿望。第二天,社区就将笔记中的夏季养生常用知识打印后让社区工作人员翻看提意见。

“老人的养生笔记不仅内容丰富而且很有用,我们也希望能让更多的人受益。”社区主任笪邦印表示,社区将于近日先将老人的夏季养生常用知识打印一些出来,通过网络长走访入户、社区学堂及社区服务大厅等途径免费发放,力争让社区管辖的9个小区每户都能看到汤和友的养生笔记。

“如果在社区居民中反响不错的话,我们还会继续从老人的养生笔记中摘录内容打印出来,希望能让更多居民受益。”笪邦印说。

新规出台,房屋“养老金”如何用?

房子过了保修期,房屋漏雨该咋办?《办法》“说”——属9种应急情况可简化申请程序

□见习记者 付璇

最近,老城区申泰丽景小区的物业公司和业主都很高兴,由于《洛阳市房屋专项维修资金管理办法》(以下简称《办法》)的出台,他们小区房屋漏雨的情况符合9种应急情况中的第一种,申请使用维修资金的程序被大大简化,从申请到开始维修仅用了半个月时间,小区里部分房屋漏雨的问题终于可以解决了。

过了保修期的房屋漏雨,物业很犯愁

昨日上午,记者来到老城区申泰丽景小区。一走进该小区物业管理办公室,记者便看到一块张贴着维修和更新改造方案、建筑工程预算书、施工方案等公示文件的展板。

负责该小区物业的洛阳高新申嘉物业管理有限公司经理夏松山介绍,这块展板上的内容按规定6月30日至7月6日在小区内进行了公示,没有业主提出异议,施工单位已于7月10日开始维修了。

原来,从2011年开始,申泰丽景小区就陆续有业主向物业反映每逢下雨家里就会出现屋顶漏水的情况,且多为顶楼的住户。在5年保修期内的房屋可由开发商负责维修,但小区里有14栋楼都已过了保修

期,该怎么办?

由于多数业主在购房时都交纳了房屋专项维修资金,夏松山便想到可向市房屋维修基金管理中心提出申请。“从来没有申请过房屋专项维修资金,总觉得会很麻烦,也会花费很长时间,谁知道实际情况完全没有想象中的那么复杂。”夏松山说。

符合《办法》中的应急情况,申请程序可简化

今年6月,申泰丽景小区物业向市房屋维修基金管理中心咨询申请使用维修资金的程序。针对该小区的情况,管理中心工作人员认为,根据6月1日开始实施的《办法》,该小区的情况符合9种应急情况中的第一种,申请程序可以简化,不需要2/3以上业主签字。

6月25日,该物业公司向市房屋维修基金管理中心提出动用维修资金的申请。市房屋维修基金管理中心受理后,经过审核认为该小区符合维修资金使用范围,可以申请。

“出现漏雨的房屋牵涉到14栋楼约308户,如果一定要2/3以上的业主签字同意,对物业来说工作量真是不小。如今只需44户业主签字同意,真的方便多了!”夏松山说,经过7天公示,施工单位已于7月10日开始动工,目前已完成3栋楼的维修。

81岁的她无微不至地照顾瘫痪在床的儿子——“想起孩子以前的孝心,再累也值得”

□见习记者 寇星

老城区东北隅办事处人民街社区里有一位让大家都敬佩的八旬老太,热心的她不仅多年义务帮助街坊邻居,还照料着自己瘫痪在床的大儿子马平原,在她的精心照料下,之前遍身生疮的马平原身上的疮基本都好了,她想照顾儿子的经验拿来与有需要的人分享。

近日,记者来到了吴志华家,屋内被收拾

得整洁明亮。今年81岁的吴志华说,她的大儿子马平原患脑梗多年,由于独身一直住在一家养老机构中,一次意外摔倒后便瘫痪在床,已有四五年了。去年10月,她发现儿子身上生出了许多疮,虽然担心自己年纪大照顾不周,但她还是毅然选择将儿子接回家中。

在过去的这半年多里,吴志华每天至少要为儿子擦一次身子,还要想办法做方便食用又有营养的饭菜,为防止儿子疮口加重,每天为他翻身三四次更是必不可少。这些事情听着简单,但对身高一米五多且年过八旬的吴志华来说其中的辛苦可想而知。看母亲实在辛苦,她的小儿子马丰根也主动跑来住在家里,帮忙照顾哥哥。

由于年纪大,天黑后会头晕,所以给大儿子喂饭、擦身这些事儿,吴志华一定要赶在天还亮时完成。有时忙完后,她还要外出买菜为第二天做准备,自己常常忘了吃饭。“有一次我走在路上突然觉得头晕,才想起还没吃饭,赶紧买了糕糕垫一垫。”吴志华说,尽管很累,但每每想起儿子在患病前对她的孝心,一切辛苦她都觉得很值得。

在马平原住院的时候,吴志华和她的小儿子学到一些照顾瘫痪病人的方法,愿意提供给有需要的人。她说,在保证疮口处清洁的前提下,要保证病人的营养,不要让其长时间一个姿势躺在床上,可以准备一个按摩气垫;可以用一种专用烤灯,促进病人疮口尽快恢复。

好口碑 好教师 好学校
订版热线:63232112 63232133
开栏语:暑假来到,众多想为孩子报个补习班的家长犯了愁。面对众多教育培训机构,到底该把孩子送到哪所学校呢!减少众多家长奔波之苦,去除择校忧虑烦恼,我们特开设《好口碑 好老师 好学校》专栏,告诉仍在求学路上犹豫不决、徘徊不定的家长:你身边就有一所好学校。

洛阳华英学校
封闭管理,小班教学
招收1-9年级插班生、复读生
电话:65522002
13623897840

洛阳彩虹教育学校
教育局批准成立,自1998年办学,涧西、西工、洛龙三个校区,面积3000余平方米,学生4000多人,全国民办百强学校、河南十佳培训学校、洛阳最佳辅导学校、中原培训领军品牌。洛阳乃至省内外优秀中小学生学习课外辅导的首选学校。电话:13937918875

宏博画室
美术高考 书法高考
协议包过本科 免费咨询
九都路珠江路口 4000-878-369

洛阳百姓金口碑教育品牌
九邦教育
一线名师 一对一
暑期提高 百分百
精确把握历年小升初中高考艺术生,必考真题。64852003
涧西凤凰大厦14层 www.jb199.com

选辅导班,看准学校再决定!
15年培优教学,全省首创倾力推出:少年班预科班、状元班、培优班、精品班
暑假余额不多,抢座从速
涧西校区:64289710
西工校区:15515300365
洛龙校区:15515300757
网站:www.lychxx.com

欢迎刊登
友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。