

四世同堂庆重阳 家庭和睦享健康

关注洛报亲子圈,免费拍四世同堂全家福啦

首席记者 曾宇凌/文 记者 王振华/图

希望父母身体健康、家庭和睦是每个子女的心愿。重阳节来临之际,记者走进西工区九都路一个家庭,听85岁老人董雅莲讲述她四世同堂的幸福生活,解开她的健康密码。

1 “有娘在,家就在” 四世同堂其乐融融

董雅莲今年85岁,老家在东北辽宁。26岁那一年,她跟丈夫李喜太一起来到郑州,支援中部建设。后来,老两口又调到洛阳工作。

“老头子是大学生,长春地质学院毕业的,是水利工程方面的专家。”说起老伴,董雅莲难掩骄傲之情。董雅莲毕业于师范学校,教了一辈子的书,如今桃李满天下。

但最让董雅莲骄傲的,是她的两个儿子和孙辈们。

老话都说,女大出嫁,儿大分家。但董雅莲不这么认为,她跟老伴育有2个儿子,大儿子李谦57岁,小儿子李诚55岁,两个儿子结婚生子之后,一直没有分家,始终跟父母在一口锅里吃饭一个屋檐下生活。儿子们都说,有娘在,家就在。董雅莲也说:“我跟孩子他爸都喜欢热闹,我们退休之后也没啥事,给孩子们做做饭挺好的。”

这样幸福的日子一直持续到2012年,李喜太走了,董雅莲的腿脚也越来越不方便,再后来,李诚的小孙子出生了,这个大家才慢慢分成了几个小家。

即便这样,董雅莲也没有感觉到孤单,因为儿子、儿媳每天都会回来给她做饭,陪她说话。一到双休日,董雅莲的小屋里就充满了欢声笑语,儿子、儿媳、孙子、孙女还有外曾孙都围绕在她身边,把她当成老宝贝一般疼爱。



董雅莲的全家福

2 长寿秘诀:儿孙孝顺懂事,心里不装烦心事

尽管已经离家快60年,董雅莲仍操着一口浓浓的东北口音。问她有何长寿秘诀,她哈哈大笑说:“能有啥过不去的坎儿啊,吃一顿东北酸菜饺子就好了。”

董雅莲经常教导儿孙们,遇事不要怕、不要慌,更不要钻牛角尖,总会找到解决的办法,着急发脾气没一点用。街坊邻居们也说,董老师人好脾气好,这一辈子没有见她跟谁红过脸,总是一副乐呵呵的模样。

在董雅莲看来,自己的长寿还跟儿孙们的孝顺懂事分不开。虽然

这两年不在一起住了,但两个儿子依然事无巨细地照顾着老母亲的生活:每天来给老母亲做饭,每天早晚各量一次血压,每周量一次血糖。

董雅莲容易肠梗阻,而且腿脚不好,平时很少下楼活动,孩子们就常年给她她在冰箱里备着新鲜的酸奶、水果。“你看,还没有入冬,儿媳已经给我打好了新棉被,小孙女给我买了新毛衣,儿子又给我买了台新的电暖器,他们总怕我冻着、饿着,其实我身体好着呢。”说这话时,董雅莲笑得很灿烂。

送福利啦!

现在拿起手机关注洛报亲子圈微信公众号,就有机会免费到古摄影卡罗琳拍四世同堂全家福,预约拍照详情请关注洛报亲子圈微信公众号推送的相关文章。

家福,预约拍照详情请关注洛报亲子圈微信公众号推送的相关文章。

第三场亲子课堂要开课啦——

立冬后怎么照顾宝宝 来听儿科专家讲课吧

关注洛报亲子圈,报名并到场就能领育儿大礼包

首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

时间:10月29日上午9时

地点:洛阳航空大厦酒店

主讲嘉宾:孙永法,洛阳市中心医院儿科主任、主任医师

张蓓,洛阳市中心医院儿科主治医师,儿童保健专业硕士

马上就要立冬了,这天气是一天比一天冷了,照顾宝宝也成了一段很有讲究的“旅程”。立冬后,孩子该怎么吃?家里护理有哪些注意点?让儿科专家们一起陪伴你走过这段特殊的“旅程”吧。

10月29日上午9时,洛报亲子圈

将联合洛阳市中心医院的儿科专家们,在洛阳航空大厦酒店举办第三场亲子课堂,为宝妈宝爸们讲解最科学的育儿知识和护理常识,现场还设置了互动游戏及抽奖环节。

如果您家有0至3岁的宝宝,欢迎您关注洛报亲子圈微信公众号,并发送文字“我要参加亲子课堂+姓名+电话+宝宝年龄”,凡是报名并到场者,可以领到价值88元的育儿大礼包(儿童爬爬垫、早教绘本)。

亲子圈

圈主:

首席记者 曾宇凌



13837976507

圈主二维码



亲子圈微信
公众号二维码

孩子需要“秋冻”吗?

专家:要因时而异,也要因人而异

首席记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

受访专家:胡姬婷 洛阳市中心医院儿科副主任

对“春捂秋冻”这一说法,很多人深信不疑。这不,虽然已经是深秋,街上仍有不少人穿单衣。对此,宝妈们纷纷表示很困惑:秋冻虽好,可孩子需要吗?会不会受凉导致感冒发烧?

胡姬婷说,老话都说“春捂秋冻”,但是不能盲目照搬,不要跟风“秋冻”,尤其是体质差的孩子。

孩子该不该“秋冻”,首先要看时间节点。传统中医认为,“春夏养阳,秋冬养阴”,这是因为秋天是主收的季节,万物收敛,此时养肺最佳,冻一冻能增强人体的抗寒能力,对呼吸道有好处。这里说的冻一冻,主要是指在初秋时节,此时暑气未消,不必过早给孩子增添衣物。进入深秋之后,气温明显下降,此时更应该让孩子注意保暖,避免着凉感冒。

其次,要不要“秋冻”,还得根据孩子的体质情况来定。体质弱的孩子就不适合“秋冻”,一定要注重保暖。另外,有先天性心脏病、哮喘、肺炎等疾病的孩子,也不适宜“秋冻”。

此外,宝妈们要记住,不管你家宝宝体质好还是坏,后背、肚脐、小脚丫这三个部位都不宜受冻。

宝宝不舒服 妈妈有妙招

首席记者 曾宇凌

每个妈妈都是孩子的“健康超人”,在育儿的漫漫长路上,很多妈妈都积累了自己的独门育儿经验。欢迎宝妈们关注亲子圈微信公众号,留言分享你的育儿妙招,一经采用将获得价值68元的小儿推拿体验卡一张。

妙招一:茄子把治咳嗽

分享人:“我们”

取三个紫茄子把,再取一个梨,放入锅中,在锅中加入适量的水,水开之后再煮10分钟即可,可缓解咳嗽,坚持喝一段时间就会见效。要想增强效果,可以提前将茄子把在冰箱里冻一天。

茄子把是寒凉性的,具有清热解毒、祛湿化痰、疏风止咳的作用。

妙招二:甘蔗水治咳嗽

分享人:“恋夏物语”

现在正是甘蔗上市的季节,甘蔗有一定止咳的作用,但前提是要吃对方法。直接生吃对止咳的作用不大,煮成水喝既能止咳,味道又好,孩子肯定喜欢。如果想增强效果,可以加入萝卜一起熬水。

温馨提醒:妈妈们的妙招仅供参考,如果宝宝症状较重,建议求助专业儿科医生。