

健康生活 乐享晚年

□文/图 本报记者 潘丽亚

作息有规律、饮食多样化、锻炼身体、保持愉快心情……这是不少人向往的健康生活。

五年来，随着生活水平的提高，养生保健得到越来越多市民的重视。其中，家住市区黄河路水木青城小区的杨德元和老伴高春梅，已经总结出自己的一套“养生健身经”。

边散步边按摩

6月7日，记者在市区黄河路水木青城小区附近见到两位老人时，他俩正在散步。

“这几年，孩子们都大了，都有各自的工作和生活，我们老两口只要照顾好自己身体就行了，平时自然比较注重保健和养生。”提起老两口的日子，高春梅阿姨的话语和笑容，透出满意和幸福。

高阿姨说，只要天气允许，每天早上5点，他俩准时起床，简单洗漱后就下楼锻炼身体。



杨德元、高春梅夫妇在锻炼身体。

“沿着小区门口的人行道走四个来回，一边走一边按摩头、手、胳膊等部位穴位。”82岁的杨德元说，他每天都收听中央人民广播电台的保健和养生节目，按摩知识就是听广播学的，按摩完身上很舒服。

除了早上，老两口每天早餐后、午休后和晚饭后，都坚持锻炼身体。“也不限定时间，走累了就坐在路边歇一会儿，缓过来劲儿了再继续锻炼。”高阿姨说。

一周午饭不重样

“以前吃饭不讲究，现在俺俩每天早上都要炒两三个菜，虽然吃得不多，但种类多、营养全。”高阿姨说，除了锻炼身

体，他俩饮食上也讲究多样化：一周之内，老两口每天的午饭都不重样；一月之内，吃荤菜次数不超过4次；多吃蔬菜、水果，少吃肉类；肉类以牛肉、羊肉、鱼肉为主。

入夏以来，老两口的晚餐也变得简单起来：将黄瓜、西红柿、胡萝卜、苹果用榨汁机打成汁，每人一碗，再吃一点饼干、蛋糕。“喝完胃里可舒服。关键是蔬菜水果汁营养很丰富。”高阿姨说，他们平时吃的零食也发生了变化，多吃红枣以及核桃等坚果。

“每年去体检，老年人常见的‘三高’俺俩都没有，这都归功于我们平时注重养生保健。”高阿姨乐呵呵地说。

加强市区养犬管理

□本报记者 王 辉

近几年，随着人们生活水平的不断提高，城市里养犬悄然兴起。但是，因养犬带来的问题也不少，恶犬伤人、犬粪污物影响环境卫生、噪音扰民、遛狗不拴绳等时常出现。

6月9日一大早，退休干部叶先生致电本报，就市区养犬问题提出了自己的建议。

叶先生说，公共场所遛狗需严格限制或者严令禁止，因为一些市民携大型犬出现在景区、公交车、游园、广场等公共场所时，不拴犬链，犬只乱窜；有的养犬人携犬只出门，却不清除犬粪；有些养犬人，甚至将犬只饲养在小区居民楼楼道等公共场所。

叶先生说，前些年，我市出台了《关于加强市区养

犬管理的通告》。但这只是一则通告，从执行情况来看，效果不是太好。现在看来，仅靠养犬人的自律是不行的，要用强制性规定，规范养犬人及养犬行为。

叶先生去过一些大城市，发现有的城市在养犬管理方面有经验可以借鉴。

叶先生说，加强对家庭养犬特别是城区养犬情况的登记管理，做到犬只信息与犬主信息捆绑备案，以备查询；无论是否已领取养犬许可证，只要所养犬噪音过大，影响周围邻居休息、生活，有关部门应及时处理，或者责令养犬人消除影响。除了出台合理、可行的法律法规，也要明确具体的执法单位，防止出现市民无处投诉、有关部门推诿的情况。

“从市民安全和改善人居环境来看，城市犬只管理急需加强。”叶先生说。

俺家这五年
身边百姓话变化

我向两会提建议



新闻温暖城市

凸显主流 / 关注民生 / 服务百姓

新闻热线：0395-3139148



扫一扫
关注我们



腾讯微博@漯河晚报



新浪微博@漯河晚报