

★ 十佳魅力老爸老妈风采展

苑君：让老年生活多些乐趣



□文/图 本报记者 刘彩霞

今年60岁的苑君，是市实验中学一名退休英语教师。她在三尺讲台上教授出很多优秀学子，被不少市民所熟知。作为恢复高考后第一批考上大

学的人，苑君从英语专业毕业后就一直在教师岗位担任班主任工作直至退休，曾获得过省“五一劳动奖章”等荣誉。

2013年，苑君因为身体原因退休后，便在老年大学声乐班学习，第二年又在舞蹈班和模特班学习。“大家都说老有所学、老有所乐。这三个兴趣班，也算是我给自己老年生活安排的任务，如果在这三个兴趣班中选一个我最喜欢，那就是声乐。”苑君觉得退休后，更应该老有所用，在老爸老妈俱乐部举行的各种联欢活动中，她积极报名担任主持。作为退休党员，她还积极响应参与社区组织的公益活动，如果在活动中遇到需要唱歌，她就信手拈来。

作为一名从业33年的资深教师，苑君的教学业务能力被众多家长称赞。退休后，还有不少家长带着孩子找上家门

请教她，如何让孩子学习英语提升成绩。她在班级和学生身上付出了大量的时间和精力，在不知不觉中她患上了职业病，有好几次都病倒在工作岗位上。退休后，苑君每天坚持早上6点起床，步行到红枫广场练太极拳，强身健体。苑君觉得太极拳动静结合，到了70岁还可以继续学习，而声乐、舞蹈、模特这些兴趣班到了一定年龄就不再适合。她也非常喜欢打太极拳，并且经常练习。有时她还跟随队伍一起参与大型表演太极拳活动。

“在家人的支持下，我的老年生活很丰富。”苑君说，此次获得“十佳魅力老爸老妈”称号，很大程度上得益于教过的学生和家長在默默为自己拉票。她希望能通过展示自己退休后的生活和乐观向上的心态，启发感染更多老年人重拾生活的乐趣。也希望老爸老妈俱乐部继续扩大影响力，让更多老年人老有所乐。

健康 饮食

虾皮黄骨鱼豆腐汤
帮你强筋壮骨

冬季日照减少，人们衣着臃肿，行动不便，因摔倒等意外因素导致骨折的发生率直线上升。对于骨质疏松患者，除了及时治疗、经常晒太阳，饮食调理也是一项重要的预防措施。这里推荐一款药膳，老人经常饮用，可达到滋补肝肾、强筋健骨的功效。

虾皮黄骨鱼豆腐汤

黄骨鱼（也叫黄辣丁）3条、虾皮1把、嫩豆腐2块、生姜数片、炒过的黑芝麻1匙。黄骨鱼宰

杀后洗净擦干，两面煎至金黄，在锅中加入热水、虾皮和豆腐，大火煮沸后，转小火再煮20分钟左右，汤将成时撒下炒过的黑芝麻。胃寒者可撒入适量胡椒粉。

这款汤里的豆腐、黄骨鱼和虾皮、黑芝麻都是补钙“小能手”，对缺钙者十分适用。该汤颜色奶白，香味浓郁，有健脾胃、益精血、强筋骨的功效，适合骨质疏松患者日常饮用。

晚综

健康 知识

急救车来之前 你能做什么



资料图片

现实生活中，不少人觉得急救是医生的事情，遇到突发情况时拨打急救电话，然后等医生来就可以了。实际上，很多疾病突发或意外伤害现场，在急救车到达之前，目击者必须采取行动，伤者或患者才能有机会存活下来。

心脏骤停

当心脏骤停发生时，急救措施每延迟1分钟，成功率下降10%，而急救车到达现场往往需要10分钟以上，单单等待急救车的到来显然不能救命。当发现有人倒地，大家需要：

1. 确保周边环境安全。
2. 拍打患者肩膀，大声呼喊。
3. 如果患者没有睁眼、说话或手脚活动，则视为没有反应。
4. 施救者俯身，用5~10

秒观察患者呼吸状况，如果患者没有呼吸或仅有濒死喘息（一种张口状、时间间隔逐渐延长的不正常呼吸状态），则为心脏骤停。

5. 立即拨打急救电话，迅速开始胸外按压。施救者将患者转为仰卧位，并将其双上肢放在躯干两旁。按压位置在乳头连线中点，按压速度为每分钟100~120次，成人按压深度为5~6厘米，让胸廓充分回弹。

6. 每30次按压之后，给予2次人工呼吸。人工呼吸前，一手置患者前额上稍用力后压，另一手用食指置于患者下颌下沿处，将颌部向上、向前抬起，使患者的口腔、咽喉轴呈直线。

外伤大出血

人体血容量为4~5升，当严重创伤导致致命性出血时，尤其是大动脉出血，往往短短5分钟内，就可以引发心脏骤停。因此，当看到伤者的伤口有喷射状活动性出血、血液很快浸透衣服，或地面很快流出一摊血，患者出现面色苍白、神志淡漠等表现，这些就是致命性出血的征兆，需要紧急施救。

1. 直接压迫止血。用辅料或干净的衣物盖住出血部位，大力、持续压迫，大部分可以有效止血，寻求急救车帮助。

2. 如果是四肢大出血患者，可使用止血带，制式止血带或自制绞盘止血带均可。

严重气道异物梗阻

无论年幼的孩子还是体弱的老人，都是气道异物梗阻高危人群。当严重气道梗阻发生时，患者不能咳嗽、不能说话、几乎无法呼吸，需要施救者即刻行动，把异物排出，否则患者将面临生命危险。

1. 婴儿气道异物梗阻。采用背部拍击5次与胸前区冲击式按压5次的方法，两者交替进行。如果婴儿陷入昏迷，采用心肺复苏法急救。每完成30次按压后，检查口腔是否有异物排出。

2. 儿童与成人气道异物梗阻。使用海姆里克腹部冲击法，冲击患者上腹部，具体做法：来到患者身后，一腿置于患者两腿之间，弓步，身体贴住患者后背，一手握拳，拳眼对准患者肚脐上两指的位置，另一手抓住拳头，快速、短距离冲击患者的上腹部，造成膈肌上抬胸腔，使压力增加，从而冲击出梗阻的异物。

据人民网

常吃坚果可护心防癌

坚果营养丰富，素有“营养高手”的美誉。《国际流行病学期刊》发布的一项研究显示，每天吃10克坚果，心脏病、癌症、糖尿病风险分别降低17%、21%和30%。

坚果通常指的是富含油脂的种子类食物，包括树坚果（比如核桃、杏仁等）和植物种子（比如葵花籽、花生、黑芝麻等）。别看这类食物其貌不扬，但却是营养专家眼中的宠儿，其营养丰富，常吃有助预防多种疾病。

常吃坚果能给身体带来很多好处。第一，降低血脂，花生、核桃、杏仁等富含不饱和脂肪酸的坚

果能够降低血脂。第二，预防心血管疾病，但是其机制还没有完全被认知。调节血脂是减少心血管疾病的一种重要机制。此外坚果中精氨酸、维生素E、叶酸、膳食纤维、钾、镁、丹宁酸和多酚等多种营养成分对心血管疾病发病具有保护作用。第三，降低发生糖尿病的危险，原因在于，坚果富含膳食纤维和不饱和脂肪酸，能提高胰岛素的敏感性，从而有利于碳水化合物的代谢。第四，延缓衰老，抗肿瘤，这与坚果含有大量维生素E和硒等抗氧化营养素有关。

据人民网

大参林 25 周年庆
劲爆礼 惠动全城

11月24日~26日，购物满58元送4斤洗洁精，11月27日~28日，购物满88元送5斤大米一袋，众多商品超低！氨咖黄敏胶囊0.1元/板，维C银翘片0.1元/包，舒肝健胃丸0.1元/包，众康远红外磁疗贴0.9元/包。云三七买1送1再加送银鸽纸1提，阿胶补血口服液第二件5折再加送银鸽纸1提，汤臣倍健蛋白质粉惊爆价298元再加送4斤洗衣液1桶，鸿茅药酒第二件5折再加送4斤洗衣液1桶，金泰昌足浴系列8折，更多优惠欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店总有一家在您身边！