



连英:发挥余热 投身公益演出活动



□文/图 本报记者 刘彩霞

连英年轻时,当过多年的检察官,做过八年的音乐老师;当过演员,拍过电影、电视剧……如今,已经六十多岁的她,退休后全身心投入群众文艺工作,还组建了一支群众

性文化艺术演出团体,每年进行公益性演出几十场。

连英在年轻的时候就酷爱文艺,在单位上班时就是宣传骨干,对于文艺工作很有感情。在刚退休时,连英凭借自己多年的法律工作经验,曾到其他企业担任法律顾问。干了一段时间后,她觉得还是参加文艺工作使她更快乐,便全身心投入文艺活动中。2006年,在源汇区文艺馆的支持下,她组建了一支由业余文艺爱好者组成的舞蹈队,后来又在此基础上成立了现在的“爱心艺术团”。由于团队的成员都是业余爱好者,作为队长,连英承担起了团队里舞蹈、小品等节目编排、创作的工作。《放歌十九大》《不忘初心跟党走》《新宪法就是好》……一个个紧扣时代主旋律、贴近生活且又令人喜闻乐见的自编自演节目在连英的团队里诞生,一经演出就受到不少群众的好评。逐渐吸纳不少有才华的人加入,把更多热爱文艺的人聚在

一起。如今,除了参加送文化下乡、进基层等公益演出,连英和她的艺术团每周末都到沙北街道办事处昆仑社区进行周末文化演出,丰富群众生活。

连英退休后并没有感到寂寞,反而很充实。平时除了排练、创作节目,她还约着团队成员一起去唱歌、野餐等。连英觉得多年来自己能一直坚持并发展爱好,如今退休后还能做着自己喜欢的事情,离不开老伴和女儿的大力支持。“我有时忙的顾不上回家做饭,经常是他们做好饭后等着我回去吃。女儿也表示只要我开心、快乐,干什么她都支持。”连英笑着说。

朝阳美好,夕阳也同样精彩。连英觉得退休老人应该走出家门,融入社会与朋友接触。多参加一些公益活动 and 艺术团体,培养发展自己的兴趣爱好,做一些有意义的事。子女们也应该多关心父母的老年生活,让他们感受到快乐和温暖。

痔疮不早治 当心贫血

当痔疮出现便血等症状时,切不可大意。医生提醒,痔疮引起的长期便血容易造成缺铁性贫血,痔疮较严重者会导致或诱发心脑血管疾病。

小小痔疮为何会导致贫血,并诱发了这么严重的并发症?医生解释,痔疮最主要的症状是便血和脱出,大便时反复多次地出血,会使体内丢失大量的铁,引起缺铁性贫血。这是因为在正常情况下铁的吸收和排泄保持平衡状态,铁的丧失量很微小,正常成年男子每日铁的丧失量不超过2毫克,而便血的患者,若每日失血量超过6~8毫升,则会丢



资料图片

失铁3~4毫克以上。正常男性含铁总量为每公斤50毫克体重,女性约为每公斤35毫克体重,若丢失大量的铁,使体内含铁总量低于正常值,则会引起缺铁性贫血。

医生提醒,痔疮看似小问题,但是痔疮较严重者会导致或诱发心脑血管疾病,尤其是老年患者,如患痔疮产生心理压力,不敢上厕所,长此下去会加重便秘,而当排便发生困难时,患者用力屏气,有可能使心跳加快造成脑血管破裂,引起脑出血或脑栓塞;如果出现内痔嵌顿,疼痛还可诱发心绞痛发作;如有血栓形成,或会引发肺栓塞。因此,有痔疮问题者,是否有必要进行系统治疗,应该找医生问诊后听从医生的建议,以免延误病情,错过最佳治疗时机。

晚综

宝宝腹泻不一定是肚子着凉

当家中孩子出现拉肚子、呕吐,一些家长第一反应是“小肚子着凉了”。实际上,腹泻很可能是由病毒引起的。疾控专家提醒,轮状病毒感染是婴幼儿腹泻的主要原因,家长应为孩子采取预防措施,包括注意个人卫生和饮食卫生、注射轮状病毒疫苗等。

轮状病毒有非常强的抵抗力,人感染后潜伏期为1天~3天,随后会出现发热、腹泻、呕吐等症状,40%伴有呼吸道症状,若能得到及时治

疗,一般很快得到恢复,但也可能因为治疗不及时、腹泻引起严重脱水而死亡。除此之外,轮状病毒感染还可能会导致中枢神经系统损害和血液、循环系统损害。

怎样才能保护宝宝远离轮状病毒呢?医生建议,所有家庭成员都应该做好饮食卫生,养成良好的个人卫生习惯,改善环境卫生尤其是保障水质安全。提倡6月龄内婴儿母乳喂养,宝宝的奶瓶、餐具、衣物、玩具勤洗、勤消毒,一旦

出现轮状病毒腹泻,要注意进行隔离,不随意大小便,排出的粪便不要乱扔,以免传染他人。

接种轮状病毒疫苗也可以有效预防轮状病毒腹泻。医生介绍,目前使用的轮状病毒疫苗有单价和五价,均为口服。前者接种对象为2月龄~3岁婴幼儿,每年口服1剂;五价轮状病毒疫苗接种对象为6周龄~32周龄婴儿,全程免疫3剂。家长可以根据需要为宝宝选择疫苗接种。

据健康网

健康养生

养肾护骨不妨试试这五招

1. 防骨痛尤需注意背部保暖

中医认为背部为足太阳膀胱经和督脉经过之处,为阳中之阳,后背入风,损伤阳气,营卫不合,就容易出现风寒痹阻,全身骨骼和关节疼痛。因此,一定要注意背部的保暖。

2. 运动慢下来

虽然天气转冷,冬天仍然要坚持运动。但入冬后人体阳气伏藏,为免阳气外泄,伤及阴血,不宜剧烈运动,应选择健步走、瑜伽、太极、八段锦等一些慢运动。

足够日照促进维生素D的吸收,利于钙的利用和骨骼代谢功能,达到强筋健骨的效果。

3. 适当补充维生素D

补钙的同时还要多晒太阳。阳光能促进人体产生维生素D,而维生素D就相当于钙类稳定剂,能够促进钙在肠道中的吸

收。此外还可通过食物摄取维生素D,蛋黄、鲑鱼、金枪鱼、动物肝脏等食物中都含有维生素D。

4. 食补来帮忙

“三九补一冬,来年无病痛”,冬令进补,是防病强身健骨的好时机。冬季可进补一些营养价值较高的食物,能滋养五脏,如板栗、枸杞、大枣、莲藕、核桃、芝麻、黑豆、牛肉、蹄筋、羊肉、鸡肉、鹿肉、海参等都可以养肾气、健脾胃、滋补肾阳,有增强濡养筋骨的作用。

5. 药补不妨试试膏方

还可以服用一些补肝肾、强腰膝、壮筋骨的中草药,如熟地、桑葚、金樱子、杜仲等。近几年兴起的膏方是秋冬季节较好的补肾健脾、养血护骨的剂型,能调达血气,平衡营养,调和体质,达到不生病、少生病的目的。 据新华网

泡脚 身体微微发热就好

适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通;通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出;脚部有三条阳经——膀胱经、胆经、胃经的终点,还有三条阴经——肾经、肝经、脾经的起点,泡脚相当于刺激了这六条经络,帮助人体疏通经络。

有些人觉得,每次泡脚都出一身大汗才好。其实,这样反而对身体有害。出汗需要阳气和津液共同参与,偶尔出一点汗对皮肤的防护功能是一种调节,不会对身体正气造成太大损伤。但如果频繁出大汗,就会伤阴、伤阳,甚至出现一些不良反应,如怕冷恶风、手脚冰冷或口燥咽干、腿抽筋、大便干燥等。因此,泡脚最好的“火候”,就是泡到全身微微发热、似出汗

却没出汗,这时身体的血液循环已经通畅了。

此外,泡脚时还要注意以下两点:第一,晚上7~9点泡脚可以补充气血。晚饭后的半个小时内不要泡脚,这是因为,饭后人体血液大部分流向消化系统,以帮助食物消化,此时泡脚,原本应流向消化系统的血液就会流向下肢,引起消化不良等问题。

第二,水温要因人而异。人体正常体温是36摄氏度~37摄氏度,泡脚的温度一般比正常体温高出2摄氏度~3摄氏度,约为40摄氏度。但应根据不同情况适当调整,比如,脚上茧较多的人,水温可以适当高一点;糖尿病患者脚部皮肤不敏感,水温也要低一点,避免引起皮肤烫伤。

据人民网