十佳魅力老爸老妈风采展

王艳玲：热爱生活 优雅到老

□文/图 本报记者 刘彩霞

初次见到王艳玲，她正在跟学生商议校内招聘会的相关事宜。今年53岁的王艳玲是漯河技师学院招生就业处的老师，工作中的她和蔼可亲、待人温柔，认真倾听学生的想法。与学生长时间接触，使得王艳玲逐渐被感染，变得有朝气。除了平时的工作，王艳玲还负责学院内形象大使团队培训，对各系部挑选出的优秀学生进行基本礼仪的培养以及熟知学院优势介绍，在每年招生季带领成批的家长和学生团队来院参观并进行宣传讲解。

从王艳玲精致的发型和整洁的衣物，不难看出她是一位爱美的女性。在交谈中得知，她对服装搭配有自己独到的见解，出门所穿的衣服都是经过自己精心搭配。“我爱美的习惯从小就有，而且我喜欢精致生活。特别是学会了网购后，我很多衣服都是在网上品牌店内购买的。”王艳玲笑着说。由于喜爱文艺、喜欢朗诵，王艳玲在年轻时曾担任校内各种活动的主持人，也参与过市里一些活动的主持，参加过市电视台《非诚勿聘》节目，担任就业点评嘉宾，担任一些演讲比赛评委和漯河市创业大赛的评委。

随着小孙女的出生，王艳玲多了一个“奶奶”的身份，平时回家后就帮着儿子和儿媳照顾孩子或者做家务。她非常喜欢做美食，家里冰箱内时刻准备着她为家人做好的饺子、包子等面食。周末或节假日，她会跟朋友们一起唱歌、旅游，到田间地头挖野菜，就连她平常泡水喝的菊花都是自己采摘晾晒的。

看到身边不少朋友已经退休，王艳玲对于自己退休后的生活，已经做好了打算。她想在照顾好家庭的同时，做一些自己想做的事。比如参加晨读、诵读活动，提升自己的文化水平；加入合唱团，参加公益演出；去自己没去过的城市和旅游景区。总之，要热爱生活，传递正能量。

健康知识

吃粗粮腹胀怎么办

随着健康意识的提高，越来越多的人开始吃粗粮。然而，有些人吃完会腹胀，该怎么办?

1.少量添加，循序渐进。对于长期食用精白米面的人群，刚开始吃粗粮，应遵循“少量添加，循序渐进”的原则。即刚开始吃时量要小，比如占到主食的十分之一，然后慢慢加量，给消化系统一个适应时间。

2.粗粮细作，磨粉煮软。烹调是影响食物消化率的重要因素，对于粗粮的加工食用更是如此。易腹胀者可以选择增加蒸煮时间，达到软化纤维，灭活抗消化因子的效果。

3.多种轮换，粗细搭配。吃主食的精髓在于粗细搭配，粗粮吃得少，起不到预防慢病等保健作用。但粗粮含有较多的膳食纤维和植酸，长期大量食用，会影响人体吸收钙、铁等矿物质，还会降低免疫力。**据人民网**

远离静脉血栓 赶紧动起来

任何人都会有因为久坐不动而有患血栓的风险，也就是说，深静脉血栓形成和肺栓塞，可以发生在任何年龄的任何人身上。事实上，每静坐一个小时，患深静脉血栓形成的风险会增加10%，坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。但这并不意味着静脉血栓不可预防。医生建议，想远离静脉血栓栓塞症，关键在于采取有效的预防措施，多增加运动，可以有效预防静脉血栓的形成。不少重病患者术后需要长时间卧床休养，家人最好每隔三四小时帮病人按摩双腿，每次30分钟；或每隔两小时一次，每次按摩15分钟。还可以用专门的充气式按摩椅替代人工按摩，促进血液循环，减少血栓发生的概率。

久坐、开车或坐飞机都要弯着膝关节，导致血液循环不畅。要花一点时间站起来走动，伸展腿部。如果工作时不方便站起来活动，还有一个隐蔽的方法，那就是勾脚。每坐90分钟，就应提醒自己勾脚。方法是将脚伸直，整个脚往上勾10下，速度和节奏都没有严格要求，这样能促进腿部血液流动。

此外，高危人群要注意预防静脉栓塞，肥胖、有静脉曲张病史、糖尿病、长期不活动及长时间住院的人群更要特别注意。 **据新华网**

中药丸剂保质期最长一年

中药丸剂是生活中我们接触比较多的中药制剂。例如安宫牛黄，很多家庭就将它视为急救“法宝”，常备于家中。有的人还会一次性买很多，认为其存放得越久药效越好。那么，事实真的如此吗?

医生介绍，确有“中药陈用”这样的说法，如阿胶、陈皮等，放置一两年待其副作用散去后疗效会更好。不过，并非所有中药都如此，如中药丸剂是用中药细粉或中药提取物添加了黏合剂或相应的辅料制成，相对中药片等来说，其成分更复杂一些，并不宜放置过久。

那么，中药丸剂在储存方面有哪些注意事项呢?

1.采用瓶子或封口塑料袋进行分剂量包装，并置阴凉干燥处。

2.存放于冰箱中冷藏保存。一般来说，丸剂在常温分包装时，最好在3个月内服用完，即使是放在冰箱保存，也最好在1年内服完。

此外，保存中药的容器可选择密封性好的玻璃瓶或陶瓷罐，不锈钢容器的稳定性也比较好，可以考虑选用。铁质容器容易氧化，可能会影响保存药品的药效。 **晚综**

异物入眼揉不得

资料图片

生活中难免有一些异物误入眼睛的经历，遇到这种情况，很多人的第一反应就是揉，以期把眼睛里的异物弄走。这种方式真的靠谱吗?

医生表示，异物入眼，揉是一种很不恰当的做法。像沙子、灰尘等异物飞入眼睛后，通常会先黏在眼球最表面的角膜处，人的角膜就像是一层晶莹剔透的玻璃，如果用手去揉，容易使得异物在眼球表面磨出痕迹，伤到眼球，使眼睛感觉更不舒服。另外，用手揉眼还容易污染眼睛。

当沙尘、虫子等异物飞入眼睛后，千万不要用手去揉眼睛。正确的做法是，先闭上眼睛，待眼泪“夺眶而出”时再慢慢将眼睛睁开，然后眨一眨眼，借着泪水将这个异物冲出去。

如果靠泪水的方式还是不能把异物冲出来，也可以请人将患侧的上下眼皮翻开，寻找异物，然后用消毒棉签轻轻地将其擦除。在用棉签擦拭的过程中，注意不要擦到角膜的位置，以免刺激到角膜。当然，最好还是请眼科医生来处理。

异物种类不同对眼睛造成损害的严重程度千差万别。如果异物进入伤及眼球，不仅使得视力受到影响，而且可导致眼球严重破坏，甚至被迫摘除眼球或致盲等。

如果外伤伤及眼球，需尽快送往医院，请医生处理，争取抢救的黄金时间，以将对眼睛的伤害降到最小。 **据健康网**

大参林 DASHENLIN PHARMACY

大参林比拼“双12”价格更低

12月1日~12月8日，预存12元变122元。福牌阿胶125克装预约价6折，大保龙维D钙软胶囊预约价128元2瓶，钙尔奇氨糖软骨素钙片预约价188元/瓶，舒筋健腰丸送100元折扣券，金泰昌足浴系列7折；12月9日~12月12日，马来酸依那普利片1.9元/盒，冻疮膏2.9元/盒，稳健纱布口罩3.9元/包，酒石酸美托洛尔片4.9元/盒，辛伐他汀片13.9元/盒。更多优惠，欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店欢迎新老顾客光临