

★ 十佳魅力老爸老妈风采展

徐玉萍:活出自我 释放美丽



照片由徐玉萍提供

□本报记者 刘彩霞

眉清目秀、端庄文雅，是记者到徐玉萍的第一印象。今年53岁的徐玉萍是市粮食局油脂公司的退休职工，退休后她经常待在家里很是无聊，经打听后，她在市老年大学报名参加了模特班。经过一年多的学习，徐玉萍感觉到自己的气质得到很大的提升。由于她个人比较喜爱唱歌，今年还报名参加歌唱班。每周固定上两次

课，她结交了一群兴趣相投的好姐妹。能够加入老爸老妈俱乐部成为会员并报名参加“金康万安杯·魅力老爸老妈”评选活动，离不开徐玉萍身边朋友的鼓励和支持。

说起退休生活，徐玉萍说以前从来没有想过后干什么，觉得变老和退休离自己很遥远。年轻时，为了给孩子创造更好的生活，徐玉萍对待工作非常认真，获得众多同事的好评，给孩子树立了良好的榜样。现在退休后不需要再努力拼搏，徐玉萍渐渐从工作状态中脱离出来，开始为自己的生活考虑，静下心来，为自己退休后的生活谋划起来。除了按时上课，帮子女接送孩子外，她经常与模特班的姐妹们去公园拍照、游玩，有时还跟朋友外出旅游。“外出游玩固然能放松心情，但前提是要把自己的家人照顾妥善，这样才能全身心地去感受外面美丽的风景。”徐玉萍说。

对于自己的退休生活，徐玉萍觉得非常满足。“可能是我平时喜欢参加活动，在兴趣班里找到了自己的爱好，并没有觉得退休生活枯燥无趣。”徐玉萍表示，这一切都离不开老伴和孩子的

大力支持，家人们觉得只要徐玉萍身体健康、心情愉悦就是他们最大的福气。

如今，越来越多的市民步入退休生活，如何排解失落感充实退休生活，徐玉萍觉得应该多走出去接触社会，结交一些新朋友，交流自己的生活经历或者外出旅游，发掘自己的兴趣爱好。子女们也应该在工作之余，多关心家中老人的精神生活，鼓励他们走出家门参加各种活动，丰富自己的生活，发挥余热。

结束语：

“十佳魅力老爸老妈”风采展示今天已经全部刊发完毕。从这些老爸老妈的退休生活中，看出了他们的充实和快乐。从他们对生活、对家庭的感悟中，我们进一步了解到老年人真正需要的是什么。漯河日报社老爸老妈俱乐部正是秉持为广大老年朋友服务的宗旨，让老人“老有所学、老有所乐”，相信在社会各界的关注下，老年人的生活会变得更加丰富多彩。



为进一步提高幼儿教师的应急救护能力，近日，市三院组织志愿者到市育才幼儿园，对全体教师进行急救知识培训。此次培训内容包括儿童意外伤害的预防和处理、心肺复苏等知识。

本报记者 刘彩霞 摄

眼睛总跳别不当回事儿

眼睛总跳，眼睑痉挛，无论是上眼睑还是下眼睑，都是肌肉的无意识收缩。这种情况往往只会持续几分钟，但有时也会持续一段时间。少数情况下，也是部分重大疾病的症状。通常，眼睛总跳意味着缺乏睡眠、压力过大、缺少镁元素、过量摄入咖啡因、烟或酒、过度换气或者过度疲倦。长时间

不眨眼地盯着屏幕造成的眼睛干涩或是眼部疲劳也会造成眼睑痉挛。极少数情况，眼睑痉挛是一些神经疾病发作的征兆，如帕金森病、渐冻人、图雷特综合征(抽动症)、莱姆病等。

所有的肌肉组织都有可能发生痉挛像腿、胳膊等，但眼睛是最容易产生颤动的部位。如果经常有

眼睑痉挛的症状或是持续时间较长，最好去看医生检查是否与一些神经疾病有关。

如果不是疾病但眼皮总跳，就需要多睡觉、少摄入咖啡因、多吃富含钾元素的蔬菜、谷物、豆类、饮用一些矿物水等。缺少钾元素会导致对压力的承受能力变差。据人民网



老爸老妈俱乐部活动预告

老爸老妈俱乐部特邀资深金融人——

教你合理配置金融资产

□本报记者 刘彩霞

提起银行，每个市民都不陌生，然而不同类型的银行，它们的职责各不相同。随着人们的生活走向小康，理财观念也逐渐深入每个家庭。谈到“理财”二字，很多人会觉得普通薪资家庭不需要。其实，理财并非是有钱人的专利，再小的投资也会积少成多。

此次，老爸老妈俱乐部特邀郑州银行漯河分行副行长(原人民银行临颍县支行行长)韩克宇，跟你聊聊改革开放40年金融行业的变化，带您一起认识不同类型的银行职能，了解真正意义上的商业银行的诞生，教你如何把握政策机遇，有效识别雷区，合理配置金融资产，发挥有限余钱的作用，实现家庭财富保值。

活动时间：12月29日(本周六)上午9:30~11:00

活动地点：市会展中心西北角昌建大厦郑州银行。

活动内容：畅聊改革开放40年金融行业变化，了解金融知识，有效识别雷区和理财风险。

温馨提示：本次活动仅限老爸老妈俱乐部会员报名参加，非会员可先报名加入会员后免费参加。本周五之前拨打电话15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名即可，到场参与活动并积极互动均有礼品赠送。扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号即可查看往期活动精彩花絮。



矫牙 选对牙套很重要

现代矫正牙齿不仅有固定唇侧矫正，还有相对隐蔽的舌侧正畸，以及无托槽隐形矫正。牙医表示，各类矫治器都有其优缺点，具体到每一个人该适用于哪种矫治器，医生会根据其年龄等进行推荐。

1.金属托槽

它的优点是经济实用，缺点是需要使用结扎丝或结扎圈，偶有钢丝的尖端会戳破口腔，或结扎圈会因为老化和染色而变色。因为牙面上各种复杂的凸起结构，口腔卫生不易保持，易致烂牙，金属色泽有碍美观。

2.透明陶瓷矫治器

透明陶瓷矫治器由坚固透明的生物陶瓷材料制作，呈乳白色半透明或完全透明，与牙齿色泽一致。戴在牙齿上远看仅有一条钢丝，不易被发现，具有美观的特点。

3.舌侧正畸矫治

它是将矫治器全部安装于牙齿的舌侧面进行矫正，外观上看不到任何治疗装置，是一

种美观程度很高的矫治技术。不过，这种矫治器对医生的技术要求高。此外，它的费用昂贵，刚戴上时舒适度略差，舌头体验不佳，同时对发音可能会有一定的影响。

4.隐形矫治器

随着计算机软硬件技术、图像采集与处理技术、三维数字化成像及3D打印技术等的高速发展，无托槽隐形矫治在正畸诊疗中开始广泛应用。相对于各种传统固定矫治器方法而言，隐形矫治器具有舒适、卫生、可摘、透明美观、精确高效等特点。

相比于传统固定矫治，隐形矫正还是贵一些，但比舌侧矫治要经济。另外，隐形矫治需要每天戴用20~22个小时(除了吃饭和刷牙以外的所有时间)，每次戴用需要使用咬胶来使其精确贴合，如果做不到这两点，有时会达不到预期的治疗效果或者延长治疗时间。

据新华网