

九旬老人的幸福生活



赵新增（中）和家人在一起。

□文/图 本报记者 于文博

在市区香山路燕山花园小区，有一位96岁的老人，他热爱生活、乐观开朗的个性感染着身边每一个人。“‘家有一老，如有一宝’，我爸就是我们家的宝贝。”5月6日，记者采访老人时，他的孩子们说。

注重保养 饮食起居有规律

老人名叫赵新增，面色红润，精神很好。“他平时特别注重保暖，前几天刚把小棉袄脱下来，这都是他自己研究的养生技巧。”老人的儿媳曹爱平说，前些年，老人患上了急性青光眼，视力微弱，听力也有些下降。除此之外，身体没有其他疾病，日常生活都可以自理。

赵新增的儿子赵玉全告诉记者，老人平日很注重养生，衣食住行都很有规律，爱吃杂粮和蔬菜，虽然也喜欢吃肉，但每次都不多吃。老人爱干净，3天洗一次澡，20天理一次发，每天用盐水洗眼睛。赵新增这些年很少

出门，在家时，常常自己扶着墙壁或者门框，活动一下腿脚。坐在椅子上时，也会时不时晃动一下脑袋和肩膀，用一些小动作锻炼身体。

“他很自律，吃饭、睡觉、上厕所的时间都比较固定。这点，我们全家人都很佩服他。”赵玉全说。

自娱自乐 每天保持好心情

赵新增老人有着许多自己的娱乐方式，有时他会坐到阳台上，边晒太阳边自言自语。“他记忆力很好，有时候我们都想不起来的事，他都记着呢。”曹爱平说，现在家里还安装着一部电话座机，是专门为老人准备的，“家里孩子们的电话号码，他都记得清楚，有时他还会给其他人打个电话，说说话。”

老人觉得“笑一笑，十年少”这句话很有道理，他一些幽默的举动，也常给家人带来欢笑。每年生日，赵新增都会要求儿子、儿媳为他买一根油条、两个鸡蛋，老人说“这是100，我

要活过100岁。”

赵新增年轻时做会计工作，对数字比较敏感，虽然很少外出，但他仍很关心时事新闻，常常会问家人“漯河今年的GDP是多少？”“老来小，他现在就跟小孩儿一样，有时候的一些言语举动特别可爱。”曹爱平说。

乐观开朗 营造家庭好氛围

年轻时，赵新增乐观开朗，虽然话语不多，但心胸开阔，生活琐事很少放在心上。如今，老人依然保持着这种性格，也感染着身边的家人，他的孩子们都爱说爱笑，全家人相处和睦。

在赵玉全的记忆中，对待他人，父亲总是很温厚。在子女的教育上，也大多顺其自然、宽容看待。在他的影响下，全家人的性格都很好，每次家庭聚会都很热闹。

“我爸教育我们要守礼，不管什么时候，对待别人都要有礼貌，他自己也以身作则。”赵玉全说，父亲的言传身教，让他和家人都受益匪浅。

赵新增对待家里的小辈们很关心，每隔两天，就要问问每个孩子的情况。孩子们对他也很孝顺，常来看望他，有什么高兴事，也要和他分享。“我爸就是我们家的宝，有他在，我们心里都安稳。”赵玉全和曹爱平说。



“老爸老妈”考驾照



58岁的陈淑香正在练车。

□文/图 本报记者 姚肖

如今，开车作为一种技能，不仅是年轻人的专利，不少父母辈的中老年人也加入学车大军，希望拿到驾照，实现自己的“开车梦”。5月8日，记者在位于市区淞江路涵洞附近的一驾校看到，学员中不乏一些头发花白的中老年人。

今年58岁的陈淑香家住黄路附近，到该驾校学车已经有

近两个月时间了。谈及学车的感受，她笑着说：“我之前一直开电动汽车，最近我在老伴的鼓励下开始考驾照。科目一、科目二都是一次通过，对于即将进行的科目三考试，我也信心满满，相信很快就能拿到驾照啦！”

“退休后有不少空闲时间，趁现在腿脚还利落，拿到驾照后，打算和老伴打算开着车到全国各地去转一转，好好享受一下生活，说不定过两年孩子成家后

就得在家抱孙子啦！”陈淑香说。

今年60岁的惠国耀老家在舞阳县，他刚在市区一家驾校报名学车，他直言道：“孩子们上班都比较忙，老是麻烦他们做免费司机也不好意思，索性趁着还有精力学车，就自己考个驾照。”

那么，老年人学车需要注意哪些问题呢？记者从我市交管部门了解到，18岁至70岁且身体条件合格的成年人人都可以申请驾照，超60岁的老年人需每年上交一次体检证明，合格即可。“近两年，学车的中老年人也逐渐增多。一般来说，中老年人能够通过体检，平时身体素质良好，都是可以学车的。”我市交管部门的相关负责人告诉记者。

“中老年人的学习能力并不差，只要用心学，多加练习，一般都能顺利拿到驾照，一些悟性比较高的学员两三个月就能拿到驾照。”市区一家驾校的杨教练说，“需要提醒的是，拿到驾照只是起点，在开车时一定要遵守交通规则，定期检查身体，确保出行安全。”

背街小巷装路灯 照亮居民回家路



工人正在一条小巷内安装路灯。
本报记者 潘丽亚 摄

本报讯（记者 潘丽亚）“路灯终于亮了，晚上出门再也不担心摸黑了”“巷子里到处都亮堂堂的，真好”……5月7日下午，在郾城区沙北街道石槽赵社区文明巷里，几位居民看着安装好的路灯，高兴地议论着。

随着城市建设的快速发展，中心城区主次干道的路灯照明及夜景灯饰越来越美观，但在城区范围内一些背街小巷以及部分社区，却由于种种原因造成路灯缺失或破损，给居民出行带来极大不便，成

为大家关心、关注的焦点。今年我市“两会”期间，政府工作报告中提出，要为19个社区、120条背街小巷安装路灯。

5月7日下午，记者在郾城区沙北街道石槽赵社区及辽河路与崂山路交叉口附近的小巷里看到，工人正在架设线路、安装路灯。

“有的社区是路灯损坏，有的小巷则是根本没有路灯，我们都是根据社区的申报，实地勘察后再确定安装数目，但都会保证社区或小巷能够完全亮起来。”正在现场负责安装的市路灯管理处相关负责人表示。

记者从市路灯管理处了解到，该项工作已经经过前期申报，目前工人正在逐一安装。

“我们这里是临街的商住楼，楼前面灯火辉煌，楼后面回家必经的道上却一直没有路灯，晚上出行非常不方便。”居住在辽河路临街楼的居民杨阿姨说，现在终于装上了路灯，彻底解决了居民夜间出行安全问题，居民们打心底里感到满意。

女子减肥饿出低血糖

□本报记者 尹晓玉

夏天来了，不少爱美人士为了减肥选择节食。5月7日凌晨，家住市区滨河路附近一小区的杨女士，为了减肥不吃晚饭，经历了惊险一幕。

29岁的杨女士身高162厘米，体重120斤。为了在能在穿夏装之前瘦10斤，她从5月份开始疯狂节食，坚持不吃晚饭。5月7日凌晨3点多，正在睡梦中的她难受醒了。“头晕、心慌，感觉天旋地转，浑身像有虫子在爬一样，感觉胳膊、腿都伸展不开。想站起来又觉得没有力气，我就摸出来手机给在隔壁房间睡的妈妈打了电话。”杨女士说，当时，她妈一看她昏昏沉沉的，就准备送她去医院。

“俺妈突然想到我晚上没吃饭，是不是因为太饿了才这样，就给我拿了一块面包。我吃了之后，很快就好多了。”杨女士说，当天一大早她就去医院检查，医生说她是因为过度节食，出现了低血糖症状。

对此，市二院国家二级营养师董哈丽表示，低血糖早期的症状有心慌、手抖、四肢无力、头晕烦躁、注意力不集中等。如果得不

到纠正继续发展，会出现头痛、言语模糊、视物不清，甚至失去知觉而昏迷。“低血糖发生时，应该吃些甜食，如果情况比较严重，应立即补充糖水。”董哈丽说，即便是要减肥，也不能完全不吃晚餐，可以在下午七点以前吃晚饭，吃到七分饱。

“过度节食减肥，刚开始可能会瘦几斤，但会导致身体代谢变慢，体重容易出现反弹。正确的减肥是要控制饮食总量，多运动，加心理支持。”董哈丽说。

分类信息

2cm*4cm 单价50元 4cm*4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审核，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息