

老伴患病 他不离不弃

高天佑:白头偕老是最好的诺言



陈玉香行动不便,高天佑就充当她的“拐杖”。

傍晚时分,在沙澧河风景区的一处河堤,总能看到许多人在放风筝。今年74岁的高天佑也是其中一员,不过,在他身边总是有老伴陈玉香陪伴左右。陈玉香今年69岁,从2016年患病至今,高天佑每天都带她来这儿放风筝,陪她锻炼身体、聊天。高天佑不好意思地说:“我们没有什么诺言,白头偕老这几个字就够了。”

日前,记者采访了这对夫妇。

□文/图 本报记者 朱红
实习生 刘园园

1 父母之命结良缘

1971年,经人介绍,高天佑与陈玉香相识,并很快步入婚姻的殿堂。高天佑告诉记者:“那个年代,婚姻都是父母做主,再加上我们两家情况相当,距离也不远,结婚就顺理成章了。”

两人结婚第二年,就有了爱情的结晶。面对一起走过的快半个世纪的婚姻生活,高天佑说:“孩子小的时候,我在忙工作,都是她在料理家务,照顾孩子。她年轻时干活儿特别卖力,在工厂卸水泥,别的男同事都是两人搬一袋水泥,她一人就能拖一袋。啥事儿她都往前站,不愿意落后。”

提起丈夫的优点,陈玉香说:“他爱帮助人,家里家外都很勤快。经常帮人修东西、磨菜刀,去别人家看到锅漏了,主动提出来给人家补,也不收什么报酬。”

养生提醒

练“圆周养生操” 养护各大器官

人体各大器官喜欢一个“圆”字,在这里分享一套“圆周养生操”,经常在身上画画圆圈,可以带来不错的养生效果。

1.耳朵画圈改善耳鸣。多在耳朵上画圈按摩,能改善耳鸣症状。将双手拇指和食指屈曲,由上而下画圈揉搓耳郭2至3分钟,按耳垂时开始向下有节奏地牵拉30至50次,最后两手指按压耳孔前面的耳屏,一

按一松,使外界气体对鼓膜产生按摩作用。

2.肺部画圈疏肝解郁。情志抑郁、心情烦躁时,可用两手掌大鱼际侧面,沿乳根来回摩擦,以皮肤微微发热为好。再用手掌在两肋处顺时针按揉,速度要缓,约30次,感到腹部两侧温暖舒适最佳。最后,从两肋的上方,斜向下推摩到肚脐下方,推摩时上身要挺直,推30次,用力宜均匀深

厚,便于疏肝利胆,引浊气下行。

3.腹部画圈平补平泻。摩腹是一种古老、简便易行的自我保健方法。操作时,先令全身放松,全掌着力,以肚脐为中心,以顺、逆时针分别缓缓摩动腹部36圈。手法宜轻柔,不需要带动皮下组织,以抚摩后腹部有温热感,并层层向内透热为佳,可发挥平补平泻的双向调节作用。

晚综

养生保健

感冒流涕按揉迎香穴

秋季天气反复无常,感冒流涕容易找上门,可以通过按揉迎香穴来缓解该症状。

迎香穴在鼻翼旁开约一厘米处(在鼻翼外缘旁,当鼻唇沟中)。具体按揉方法为:用双手食指按摩迎香穴200次,按摩时手法应较重,有酸痛感,每天早晚各一次,一周见效。坚持做既

可以防止复发,也可预防感冒。迎香穴脉气直通鼻窍,故通经活络、通利鼻窍之作用甚强,是治疗各种鼻子疾患的要穴。

另外,此穴为手、足阳明经的交会穴,可通调经气,疏泻风热,故通利鼻窍、疏面齿风邪的作用较强,是治疗各种颜面疾患的要穴。

晚综

适合糖友吃的水果

秋季水果大量上市,对糖友而言,哪些水果是可以吃的?

以秋梨为例,我们请患2型糖尿病近10年的马女士和患2型糖尿病4年多的袁先生分别食用150克梨(含皮重量),并监测了他们两个小时的血糖值变化。结果发现,食用150克梨后,两个人的血糖值变化不大。这是因为,梨的营养丰富,升糖指数是36,属于低升糖指数水果,含糖量在15%以下,属于低含糖量水果,适合糖友食用。不过,吃梨时,要控制食用的频率和数量,最好削皮生吃,不要榨汁喝。

实验还发现,柚子的含糖量较低,糖友可适量食用。一般来说,如果血糖控制平稳,每天可以吃150克左右的柚子。不过,有些糖友如果在服他汀类降脂药,就不建议吃柚子。苹果和橘子都属于低含糖量水果,适合糖友食用。这两



种水果都富含膳食纤维,适量吃能在一定程度上缓解便秘。每天吃苹果最好不超过120克,橘子则不超过140克。

石榴中的维生素C含量较高,不过,石榴含糖量在19%左右,属于中度含糖量水果,糖友每天吃石榴不宜超过50克。猕猴桃属于中度含糖量水果,建议糖友每天食用不超过100克。买来的猕猴桃一般未完全成熟,糖友在食用时不必等其完全变软,在其微微变软时食用,升糖速度则没那么快。

据《快乐老人报》

祖孙乐事

有困难找警察

□周明春

那天孙子和我们一起回家,路上忽然对着“有困难找警察”的警示牌发呆。我问他怎么了,他说:“看到

这个牌子,我想到一个问题。”

我问什么问题,他说:“一道数学题啊!”

我哭笑不得:“这难题警察也解决不了啊!”

文章发表

□汪小第

我经常写点小文在报纸上发表,每次收到稿费我都买些小孙子喜欢吃的水果带回去给他。小孙子说:“爷爷,等我的文章发表,也给你买好吃的。”

那天,小孙子放学回来

说:“爷爷,我的文章发表了。”我惊喜地给他竖起大拇指。小孙子又说:“不过,老师说发表的文章不给稿费。”

我问他:“你的文章发在什么报上了?”

小孙子说:“是我们班的黑板报!”