

让狗狗懂得俺的心

在沙北街道前周社区,有一位老人喜欢驯狗多年,经他驯养的小狗乖巧听话、多才多艺,他就是今年67岁的周庚欣。12月18日上午,记者来到前周社区进行了采访。



周庚欣发出不同的指令,小狗都能很好地完成。

□文/图 本报记者 吴艳敏
潘丽亚

1 用心驯养小狗

1989年的一天晚上,当时还在大队任职的周庚欣和同事们在村里巡逻。到了后半夜,眼看天亮,认为不会再有事情发生,周庚欣就和其他人员回家休息了。结果,当天晚上,村里变压器上的零件被人偷了。

“被偷以后,我们就赶紧报了警。民警带着警犬来到现场,看着警犬东嗅西嗅,能帮忙找线索,我觉得很有意思。”周庚欣告诉记者,也就在这个时候,他喜欢上了驯养小狗。“那个时候,我大哥比较喜欢养狗,他送给我一只小狼狗,我慢慢开始驯养它。那个时候,这只狗非常聪明,找东西、看东西等都会。”周庚欣说。

为了更好地掌握狗的生活习性,周庚欣四处托人帮忙找来相关的书籍,并把有用的资料抄下来,日积月累,竟积攒了100多页驯养小狗的相关知识。随着知识的积累,周庚欣驯养小狗也越来越有心得。

健康之道

怕冷或是身体在示警

明明穿得多,吴阿姨却感觉双脚浸在凉水里;而梁大爷刚喝完热茶,胃里却感觉喝进了凉风和冷饮。为什么会出现这些情况?在专家看来,怕冷或是不同身体部位在示警。

大多是阳气不足所致

专家说,比如,胃寒胀痛突然发生,可能与过食生冷、胃受寒有关。如果反复发生,则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

比如老寒腿,除了受寒、环境潮湿等外因,长期从事体力劳动、步行姿势不当或衰老都是重要的内因。中医认为,劳损催生瘀血,阻塞脉络,使局部血液循环变差,阳气运行受阻,后果就是关节怕冷。

腰冷就更不用说了。中医认为,肾阳亏虚,就会表现为

腰部怕冷,可伴腰膝酸软。

久坐族更易怕冷

此外,一些生活习惯也会导致怕冷。比如,久坐不动的年轻女性和老人很容易因气血不畅导致手脚冰凉。即便是冬天,也应走出门适度锻炼,做做扩胸运动、呼吸健身操等。另外,可在中午多晒晒后背。

比如节食。除了受寒以外,生病时突然发生的四肢发凉、面色苍白,可能是病情加重的表现。而普遍的手足冰凉多见于长期节食减肥或饮食习惯不好的人群,主要是营养素缺乏所引起的。

再比如容易焦虑。有研究显示,近7成受手脚冰冷困扰的女性睡眠时间少,平时生活压力大。长期处于压力、焦虑

2 小狗能叼着篮子买菜

30年来,虽然断断续续驯养了几只小狗,但提起每只小狗的驯养情况,周庚欣都如数家珍。

“我之前驯养过一只拉布拉多,特别聪明,能陪着我一起出去跑步,只要听到我喊口号,它就能随着口号叫起来。”周庚欣告诉记者,那段时间他经常去菜市场上一个固定摊位买菜,同时训练小狗,经过一段时间的训练,小狗就可以独自叼着篮子到菜市场上的这个

摊位,因为篮子里放着写有需要购买菜品的纸条和钱,摊主把菜放到篮子里,小狗再叼回家。

“遗憾的是,这只拉布拉多后来出了意外。”想到这些,周庚欣有些失落。如今,他驯养的是一只马犬。在周庚欣家里,记者看到他发出不同的指令,小狗都能很好地完成,尤其是能独自去指定的地方上厕所,让人称奇。

3 驯养结合 文明养狗

在前周社区,大部分居民都知道周庚欣驯狗有方法,不少养狗的居民前来向他请教,或者让他帮忙驯养。“现在社区有些养狗的居民都会向我讨教方法,我们还有一个专门的驯狗群,因为大家有一个共同的爱好,喜欢养狗。”周庚欣说,对于每一位养狗爱好者,他都建议养狗时一定要驯养结合,这样才能文明养狗。

“现在社区提倡文明养狗,在居民区养狗时,首先不能吵到邻居们休息,训练狗不能在家叫唤,还有就是出门不能让狗狗随地大小便。”周庚欣告诉记者。

周庚欣说:“带着狗出

门的时候,一定要用绳子牵着。因为有的狗喜欢孩子,如果不好好驯养,就可能伤及其他人。实际这些都是平时训练出来的,养狗要做到驯养结合,这样才有意义。”

居民张女士也是一名养狗爱好者,她告诉记者:“周师傅养狗很有一套,他养出来的狗都很听话,不让他干什么,它就不干了。特别是文明养狗这一块,他做得非常好,我们这些养狗爱好者都得向他学习。”

周庚欣说,带动社区居民文明养狗,这样才会让社区更加和谐。

养生保健

冬季穿衣 不要太紧身

李医生最近接诊一位因穿弹力袜而呼吸不畅的心脏病患者。李医生说,弹力袜不建议自行购买使用,最好咨询血管外科或心内科医生后,在医生指导下使用。以前认为冬天穿衣要三不紧:领口不能紧、裤腰不能紧、袜口不要紧,不过现在老年人穿高领的衣服少,领口一般不会紧,另外两个“不紧”需要大家重视。

裤腰不能紧。裤腰系得过紧,容易造成静脉血压回流受阻。如果老年人有糖尿病,还会影响血糖控制。很多老人皮下组织薄又有小肚腩,系得太紧影响胃肠道的消化。建议多穿弹性适度的裤子,让肚子没

有紧迫感。

袜口不能紧。很多老年人喜欢穿紧口袜子,将里面的秋裤牢牢束住。老年人一般会有下肢动脉硬化和下肢静脉功能不全情况,如果袜子口过紧,会阻碍下肢血液回流,引发高血压。选袜子时,要注意袜口松紧是否合适。

其实,穿得暖与与否与衣服多少、松紧度无关。要想抵御寒冷,首先得注意颈部的保暖,出门选择合适的帽子。穿得再多,不如平时多走动,冬季还是应多锻炼。如果太怕冷,可穿棉背心或毛背心,外出时,选较为防风的毛皮质地服装或羽绒服。

据《每日商报》

简单食疗 养血驱寒

冬至已过,天气也会慢慢变得异常寒冷。这时,容易出现怕风、皮肤冻裂、手脚冰凉、麻痹不适等症状。给大家推荐几款食疗方,可帮助起到养血通脉、活络祛寒等作用。

猪蹄毛冬青汤。取猪蹄1只,毛冬青根200克,鸡血藤50克,丹参50克,加水共煮至蹄烂,去药渣,吃肉饮汤。此汤能活血化瘀生新,有脉管炎、静脉炎的病人日常可服用。

养血通脉茶。取丹参6克,三七5克,龙眼肉10克,将三味药混合后用水300毫升煮开15分钟,过滤去渣当水饮用。每天一次。此茶适用于各类心脑血管及周围血管疾病患者保健治疗,可长期服用。孕



妇忌用。

参归粥。取当归头20克,红参10克,丹参20克,熟地20克,粳米100克。先将当归头、红参、丹参、熟地放入砂锅内加水煎60分钟,取汁与粳米同煮粥食。此粥能补气养血活血,年老体虚的血管病人可服用。

晚晓

祖孙乐事

病毒是您给传染的

□李朝云

我每天都要打开电脑上上网。那天突然发现电脑打不开,只有一个亮点闪来闪去的。我给上门帮我维修过电脑的技术员小黄打电话求助。

小黄分析说我的电脑可能是染上病毒了。小外

孙站在一旁听到了,好像突然想起什么来:“姥爷!电脑的病毒是您给传染的吧?”

“为什么是我给传染的?”我不解地问道。

“前天您得了重感冒,还坐在电脑旁不停地打喷嚏,您说病毒还不是您给传染的?”小外孙说。

爷爷不懂道理

□陈世渝

我因为身体出了点小状况住进了医院。医院禁止吸烟,我颇感不适。前天放学,孙女来看我,说:“爷爷,您干脆趁住院的时候把烟戒掉吧,既治了病,又

戒了烟,一举两得,多好啊!”

我为难地说:“我抽了几十年了,很难戒呀,想早点出院。”

孙女生气地说:“治病要紧还是抽烟重要呀,爷爷你怎么不懂道理呢?”

据《解放日报》