

百岁老人病中不忘四处走走

阅读提示

100 岁的吴德秀老人,不仅生活能自理,还能跟团旅游。近些年,北京、长白山、华山、泰山、内蒙大草原……吴德秀的足迹遍布大江南北。

江苏徐州的吴德秀今年刚好 100 岁,不仅生活能自理,还能跟团旅游。

吴德秀 90 岁以后喜欢旅游,子女们经常报团带着她四处游玩。北京、长白山、华山、泰山、内蒙大草原……这些年,吴德秀的足迹遍布大江南北。在旅途中,她不需要特殊照顾,总能紧跟导游的步伐。

除了定期旅游,平日里吴德秀最喜欢爬山锻炼身体。搬到城

里后,老人每天早上起床洗脸刷牙后,就要外出爬家附近的云龙山。她一口气爬到观景台,还在上面踢腿、拉筋、做俯卧撑。从山上下来后,吴德秀自己在附近的早点铺买吃的,再回家休息。这一路,她都是独自完成的。

吴德秀说,旅游和健身给了自己过硬的身体素质。今年 6 月份,吴德秀去内蒙古大草原旅行,在上厕所时突发脑出血倒地昏迷,在医院被多次下达

病危通知书。由于年龄太大,医院建议保守治疗,没法手术,仅靠输液提供身体必需的营养。然而,在她昏迷 20 多天后,奇迹发生了,吴德秀苏醒了。医生检查发现,吴德秀脑部的出血大部分没有了。很快,吴德秀就能下床走路了。在病房里待不住的她,经常在医院大门口跳舞,还缠着子女每天带她去周边景点打卡游玩。

据《彭城晚报》

滋养汤方让你有“面子”

秋风在降温同时,也将空气中的水分吹干了,此时,除了肺最容易受到燥邪侵扰,五脏也因为没能得到滋养而失调引起各种“面子问题”,如面色无华、皮肤粗糙、斑点等。要想内外兼修,就要滋养五脏。

补心:让面色红润 心主血脉,心气旺盛,则面部红润光泽。秋天可以多吃红枣、黑木耳

等养心补血的食材,平时可用猪肝、木耳、菠菜做汤。

润肺:帮助肌肤保湿 肺主皮毛,若肺功能失常日久,则肌肤干燥。秋天可常煮罗汉果雪梨汤喝,取雪梨 1 个,罗汉果 1 个,红枣 3 枚,加水熬煮半小时,调味即可。

补肾:去皱抗衰老 肾主藏精,当肾气虚衰时,人的容颜

黑暗、鬓发斑白、皮肤出现皱纹。想补肾,平时可常喝丹参红花乌鸡汤。取丹参 10 克,红花 20 克,桃仁 4 克(三味药材一起放入药袋封口),和乌骨鸡腿 1 个、红枣适量,一起放进砂锅,加水适量,大火煮沸后转小火炖煮 1 小时,捞去药袋,调味即可。

(广州中医药大学第三附属医院内科主任 黄平东)



柚子虽好别空腹吃

柚子虽好但不适合空腹吃。柚子性寒凉,为生冷之物,空腹吃或过量吃,易损伤脾胃。中医认为,水果湿气重,如果无法正常排出,会导致人体的阳气受困,尤其是脾胃受困,导致脾的功能失常,运化不利。

建议最好在饭后食用柚子(如午饭后间隔一段时间),一般一天不要吃超过 1/4 个柚子。而脾胃虚寒的人群、幼儿、老人和近期出现腹痛、腹泻的人更不宜多吃。

(广州医科大学附属第一医院中医科副主任中医师 郑艳华)

文明旅游

每个人都是一道亮丽的风景线

文明旅游行为公约

● 重安全 讲礼仪 不喧哗 杜陋习 ●
● 守良俗 明事理 爱环境 护古迹 文明行 最得体 ●

中央文明办 | 国家旅游局

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国梦 和为贵

起舞荷塘,桑声歌唱。
中国梦乡,和平希望。
鹿玲

中国网络电视台制

丽水日报社 宣