

燕赵老年报

2012年7月30日 星期一 壬辰年六月十二 今日八版 总第1183期 有奖新闻热线:0311-88629212

知蜂堂
ZHI FENG TANG

品/质/好/一/点/健/康/多/一/点/

卫食健字(1997)第349号 本品不能代替药品

调节血糖/调节血脂/提高免疫力/远离并发症

真/蜂/胶 好/品/质 0311-86055551

500000

新闻一句话

河北

■7月21日至22日,我省部分地区出现强降雨并引发洪涝灾害,造成重大人员伤亡和财产损失。河北省财政紧急拨付防汛救灾资金6000万元。截至7月26日,河北省领导和省直机关干部职工为灾区捐款189万多元。

■7月26日,邯鄲至秦皇岛航线正式通航,使两地乘客出行时间缩短到了1小时20分。

国内

■国务院办公厅下发通知,要求各级政府把符合条件的城市见义勇为人员家庭,优先纳入住房保障体系。

■日前,财政部部长谢旭人指出,下半年严格实施差别化住房税收政策,加强交易环节和持有环节相关税收征管,抑制投机投资性购房需求。

■截至7月26日,全国已有26个省份公布了2012年上半年城镇居民人均可支配收入。其中,上海、浙江、北京占据前三名,青海垫底。

■国防部新闻发言人透露,三沙警备区的主要领导已经任命,警备区司令员是蔡喜宏大校,政治委员是廖朝毅大校。

■据清华大学中国经济社会数据中心发布的报告,2011年大学应届毕业生的平均初始工资为2719元,69%毕业生起薪不到2000元,低于2011年外出农民工月均收入2049元。

国际

■7月26日,日首相野田佳彦公开宣称,如果在包括钓鱼岛在内的“日本领土和领海”发生别国的违法侵犯行为,必要时日本将考虑出动自卫队。

■7月24日,俄罗斯边防部门再次查扣两艘中国渔船,船上分别有船员16名和17名。目前这两艘渔船已经被押至俄罗斯的纳霍德卡港,与此前被扣押的8艘渔船一起停靠在港口等待处理。

三餐饮食多样化,每天按摩加锻炼,耄耋之年也健康。请看——

王淳和马志远的精致生活

本报记者 贾凤霞

在石市老干部活动中心的游泳馆里,经常能看到一对八九十岁的夫妇畅游,他们便是93岁的王淳和82岁的马志远。丈夫王淳是省委办公厅的离休干部,妻子马志远是内蒙古第三建筑公司的退休干部。2000年,两人再婚。平时,他们很注意养生和保健,所以才有了现在的好身体。

精致生活从早餐开始

马志远虽然82岁了,但做起家务来很在行。她喜欢做饭,尤其喜欢从电视、报纸上学习一些健康饮食的做法。在一日三餐上,马老很注重饮食的多样化。

以早餐为例,他们能食用十七八种食材。主食是半碗蜂蜜麦片粥,辅食是一个鸡蛋、250毫升酸奶、凉拌菜(洋葱、青椒、芹菜、菠菜等新鲜蔬菜和黑木耳),外加一些坚果(4个栗子、两个核

桃、10个松子、6个开心果、3个杏仁、10个白瓜子、10个葵花子、8个榛子)和红枣等。马老的牙不好,她就把那些蔬菜和坚果,放进搅拌机,打成糊状再吃。

夫妇二人的日常饮食离不开杂粮,比如做豆包,他们会用十几种杂粮。豆包的面皮用高粱米、小米、大米、黑米、荞麦、玉米面和白面混和而成。具体做法是头天晚上把各种米泡上,第二天把它们放进搅拌机打成糊状,然后掺上玉米面、白面和在一起发酵。豆馅儿是黄豆、红豆、绿豆、芸豆、枣、枸杞、葡萄干等。做法是先把各种豆泡好,然后煮熟捣烂,直接包进豆包皮里。

马老做馅儿也很有一套,每次包饺子她都会用一到两种主要蔬菜,然后再配上其他食材。主要蔬菜有韭菜、茴香、白菜、大葱、豆角、茄子、蒜薹、西红柿以及各种瓜类等,辅菜有蘑菇、虾仁、豆

腐、豆皮、木耳、海带等。马老说:“我做饭时,一日三餐的食材尽量不重复,这样一来,每顿饭能补充不同的营养。”

按摩+游泳 生活很轻松

别看两位老人都八九十岁了,但是他们仍然坚持每天外出活动。他们把生活安排得井井有条,每周一、三、五下午去老干部活动中心游泳,周二、周四下午去做足疗和按摩,周五下午王淳还去老年大学学花鸟画。一般情况下,王老上午在家画画、写字,马老会看报纸、做家务。经常有邻居们问他们:“你们都那么大岁数了,怎么还天天往外跑?”他俩笑笑说:“一天不动,人就会发懒;几天不动,骨头就生锈啦!”

马志远还有一个好习惯就是自我按摩,已经坚持20多年了。再婚后,王淳也向她学习按摩。



在游泳池里,王淳和马志远很自在。 村夫 摄

每天早上起床前,他们会从头到脚自己给自己按摩一遍。平时,看电视、报纸时,他们手里也会拿着按摩锤敲敲打打。王老说:“以前的血压有点儿高,心脏也不好,每年都会住院。自从再婚后,我已经七八年没住过院了,也不吃降压药了。”

在此,我们也祝愿两位老人健康长寿、幸福永远。

李吉英 能做 266 个弓腰动作

7月25日,石家庄市长安公园人民会堂北侧小广场。

75岁的李吉英正和周围的人聊健身心得。她说,30年前,她得过严重的神经官能症,全身浮肿,天天吃药,经常跑医院。有一次,她在公园里见一位老人练一套健身操,她也学了几个动作。没承想,这一练就是30年。“我现在身体各项指标都正常,20多年没住过医院了。”李吉英说。

每天早上5点至6点半,她先做200多个弓腰动作。具体做法是:俯下上身,使之与地面成90度角,双手轻握置于后腰处,然后塌背、弓腰(如图)。由于常



年坚持,她一口气能做266个这样的动作,年轻人都比不过她。除此之外,她还能做“头面贴体”和“燕子平衡”等动作,这些动作主要是锻炼腰和肾脏的。

编辑提醒:学这些动作,一定要循序渐进,量力而行。 本报记者 贾凤霞 村夫 摄影报道

绝活儿 看我的

欢迎大家去看看

“绝活儿,看我的”下期出场的是79岁的尹建忠,他身体灵巧,踢毽子会很多花样。

表演时间:8月1日(周三)上午9:00

表演地点:石市长安公园人民会堂北侧小广场。

如果您也想参加“绝活儿,看我的”,可拨打电话报名:88629317。

每位表演者都将获得10寸塑封彩照一张,以及一份小礼品。纪念照由“三月摄影”提供,电话:86991328。礼品由“爱在新社区”活动工作室提供,电话:86118829。



滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、关节积液、进行性关节炎、骨质增生,引起双膝疼痛、僵硬、肿胀、积水、变形,造成双腿不能打弯、下蹲困难、走不成路……

在患者迷茫绝望之时,一种专治膝关节病的准字号黑膏药“同仁骨神活骨膏”治愈了很多膝关节病患者。它是由现年89岁,北京同仁老中医乐鸿善院长,以乐家300年口传心授秘方为基础,大胆创新,结合美国顶尖超低温萃取技术,70年如一日,潜心研制而成。

凡膝关节疼痛、上下楼使不上劲、蹲不下、久坐站起时关节发紧、僵硬迈不动步、关节肿胀积水、甚至严重变形而久治不愈者找到他,只需用地研制的“同仁骨神活骨膏”贴敷,即可实现患者疼痛肿胀当天就能缓解,半月关节不疼不肿能打弯;一个疗程屈伸灵活,能跑能跳;即便是长期扭扭、坐轮椅的患者,连续治疗两三个疗程,爬楼梯,逛公园超市,弯腰抬腿跑步,与常人无异,根本无需吃药换关节!手术失败复发患者也有康复的希望!

老院长奇方特效 70年独树一帜

膝关节 滑膜炎 骨刺 百试百灵

夏季人体经脉大开 用药效果更快更好 不怕病情重 越重越管用 治一个好一个 不脏不流不过敏

乐院长紧急通知:

因三伏天新老用户用量大增,及总部地区连日暴雨致使生产、运输接连受阻,导致同仁骨神部分城市已断货。紧急空运至石家庄的五件同仁骨神也被不少新老患者早早抢购一空,在此特向已交付药款及完全的新老用户表示真诚的歉意!并感谢260对面休于所的李香珍、二印宿舍的梁秀英,7420宿舍的姚大荣等,在自己本不多余的情况下还拿出部分药物接济其他新老用户!另告知:柏林南区的李

建香,支农路的杜鹤,炼油厂二区的赵慧英等,再次调运到石家庄的二件同仁骨神已到,请携带欠条收据尽快与当地服务中心联系,以免耽搁治疗!

乐院长在此重申:药虽紧俏,为保证同仁骨神每贴膏药的质量和疗效,严格要求生产和技术支持人员一心只为病人,严格把关,严格按照同仁古方39道程序制地工艺生产每一贴膏药,保证贴贴药力十足,并恳请广大新老用户监督。

同仁骨病中医中药研究院 乐鸿善 2012年7月27日

老院长黑膏活骨专治膝关节病

89岁老院长乐鸿善以诚信立碑,以疗效载道,70年专治骨病;老年性膝关节退行性病变、滑膜炎、骨质增生、半月板损伤、髌骨软化。秉承“以治愈为目的,不怕病情重”的原则,不让老百姓多花一分冤枉钱。【同仁骨神活骨膏】用疗效来说话,以真心换真心,自上市以来,以真诚朴实的服务态度,以治愈上万名顽固性患者的疗效验证,赢得了石家庄患者的口碑和真心。

同仁骨神治病求真,六“心”服务,更近一步:

- ★70年专药专治,专心!
- ★真实确切的疗效,良心!
- ★活动不便,打个电话,随叫随到,舒心!
- ★治愈10年以上不复发,放心!
- ★药房医护人员一对一跟踪指导,直到康复,贴心!
- ★久治不愈,反复发作的患者得到了康复,开心!

红火七月 同仁骨神亲情回馈 仅剩三天!

应部分患者要求,乐院长特批200套托玛琳护具免费赠送燕赵患者,见报三天打进电话可享受买20送10,10送4,再送乐院长亲研特供托玛琳护膝一副(价值358元)配合使用,带动药效直达病灶,使治疗更快更彻底。赠品所剩不多,活动仅剩三天,望相互转告莫再失良机!(市内送货,外地免费邮寄,货到付款)

专销地址:北国商城斜对过图书大厦一楼定点药房 骨病康复专线:0311-86212135 400-668-3359