◓健康达人

让人羡慕的老两口,均到了耄耋高龄,腰不弯,背不驼,一年几乎不感冒

健康秘诀:心态好,生活有规律

本报记者 吕增霞

李建祥、王孝花老夫妇是小区的明星夫妇。老两口的健康身体让人羡慕,而且老两口每天都乐呵呵的。 记者 吕增霞 摄

一说起明月小区的李建祥、王孝花夫妇,小区的居民都竖起大拇指说,这是让每个人羡慕的老两口,两个人的感情不仅好,而且两人的身体都非常健康,虽然两人均到了耄耋高龄,但是两人的身体那叫一个棒。很多年轻人都向他们取经,咨询健康的秘诀。老两口笑着说,我们俩没什么,就是心态好,每天没有烦心事,再就是生活比较有规律。

3号下午,记者来到了李建祥、王孝花老夫妇的家里。两人的脸上还有一些汗珠,原来两人刚从文化广场上活动回来。李建祥大爷今年已经88岁的高龄,妻子王孝花也已经到了83岁的高龄,但是两位老人的脸色都非常好,一点也看不出80多岁的高龄。

两位老人每天最高兴的事情就是每到下午三点,就不约而同地收拾收拾,穿上舒服的鞋子,带上二胡,骑上陪伴他们多年的三轮车向文化广场出发。李建祥大爷最大的兴趣是拉二胡,拉上老伴,叫上好友邻居,他们有的拉月琴,有的拉二胡。每到三点,广场上就能听到他们奏出的悠扬的曲调。83岁的王孝花最爱扭秧歌。刚开始只在一旁听老伴和邻居拉二胡,还不好意思跳。后来拉来自己的好朋友一起,伴着二胡奏乐边唱边跳。慢慢地老人脸上笑容多了,身姿矫健了,小区里的秧歌队也壮大了。“这是我们老两口每天的必修课,既锻炼了身体,还娱乐了心情,和大家有说有笑,什么烦恼的事情也没有。”

今年已经88岁的李建祥和83岁的王孝花,腰不弯,背不驼,一年下来几乎都不感冒。王孝花骄傲地告诉记者,“很多人都羡慕我俩的好身体,说我俩这么大的年纪了,气色还是那么好,很多年轻人还向我们咨询身体这么好的原因呢。”李建祥和王孝花老夫妇说,心态很重要,再就是生活有规律。

“我奶奶和爷爷的朋友可多了,大人小孩都是他俩的朋友,在小区里可算是红人。别人一有困难,只要他俩知道了,不吃饭不睡觉也得帮助别人。他俩的心态非常好,每天都乐呵呵的。”孙女在一旁说。

王孝花老人告诉记者,他俩健康的比较重要的秘诀就是生活非常有规律,早睡早起,一天三餐按时吃饭,多吃蔬菜,中午还有一个午觉。老两口都认为,人老了,不必要吃得太好,简单有营养即可。“现在很多年轻人都不吃早饭,其实这是非常错误的做法,以后就把胃弄坏了。”

“每天开开心心,生活有规律,肯定就会健康长寿的。”这是记者离开时,老两口送给记者的健康秘诀。

一名29岁女性患上乳腺癌

乳腺癌发病趋向年轻化应引起重视

本报4月4日讯(记者 吕增霞 通讯员 吕海莲) 乳腺癌作为女性最常见的恶性肿瘤之一,发病率正呈逐年上升趋势。年龄从二十多岁到六十多岁不等。近期,胜利油田中心医院就在进行磁共振检查中发现了一位只有29岁的年轻乳腺癌患者。

中国是乳腺癌发病率增长最快的国家之一,中国抗癌协会公布的统计数字显示,我国近年来乳癌发病率正以每年3%的速度递增,成为城市中死亡率增长最快的癌症,发病年龄也呈逐渐年轻化的趋势。

胜利油田中心医院工作人员告诉记者,随着3.0T磁共振乳腺疾病检查的开展,来磁共振检查科就诊的病人越来越多。年龄从二十多岁到六十多岁不等。近期就发现,来磁共振检查科就诊的乳腺癌的患者发病年龄有从中老年妇女向青年女性扩展的趋势,门诊已能见到“80后”患者,就在近期,一位只有29岁女性被确诊患上乳腺癌。

医生建议

女性在每次月经后的2天至3天时可以进行一次自我触摸检查。有乳房闷胀刺痛、胸背组织酸涩不适或自我触摸检查有肿块者应及时到医院专科门诊就诊,并定期行影像学检查。35岁以上的女性至少要一年一次定期乳腺体检。当超声检查、或者X线“钼靶”检查发现有异常时,应该做一次磁共振检查。

健康路上,期待你的关注

齐鲁晚报.今日黄三角《东营健康》专刊创刊了,在以后的路上,离不开读者的支持与帮助。

为此我们设置了《东营健康》联系方式,您对我们的专刊有哪些意见和建议,您有哪些养生小窍门,您有哪些疾病困惑,您身边有哪些健康达人,欢迎您的来电、来信。希望广大读者多多关注,健康路上,我们同行。

联系人:齐女士 电话:15006867667
吕女士 电话:13589443794
邮 箱:xiatian00122@163.com