

“花样爷爷”林瑞云： 好心态造就幸福晚年

□实习生申明钰
本报记者王春霞 文/图

从1993年确诊糖尿病至今已逾20载,他不但没出现并发症,反而精神矍铄,鹤发童颜;上网、玩微信、拍DV,耄耋之年的他玩转高科技,堪称最“潮”爷爷。谈及自己晚年的幸福生活,85岁的林瑞云老人说:“最重要的是有一个好心态。”

20年“抗糖”心得： “要重视，不惧怕”

林瑞云是市医药公司的退休职工,家住卫东区永康路医药公司家属院。昨天上午,记者叩响林瑞云家的门,今年已85岁的林瑞云一头银发,笑容慈祥,热情地介绍起自己的“抗糖”经历。

林瑞云本是山东莱州人,18岁参军,1970年随部队来到平顶山,1976年转业后一直在市医药公司工作。说起自己的糖尿病史,林瑞云告诉记者,1993年11月14日,医药公司为宣传“世界糖尿病日”举行了免费尿糖检测活动,他正是在这次活动中被确诊患有糖尿病。

当记者问起“抗糖”诀窍时,林瑞云说:“心态很重要。”“对糖尿病要重视,但不要过于惧怕。”“要重视”是指严肃的抗病态度和健康的生活习惯。首先要谨遵医嘱,定时服药打针。现在他每天打一针胰岛素,每十天测一次血糖,每月给医生汇报一次情况,可以说是对自己的身体状况了如指掌;其次,饮食方面也要注意,“主食一天只吃七两”,“每天一个鸡蛋,不吃蛋黄只吃蛋清”,水果则是“有节制地替换着吃”;当然,好身体也离不开运动,他坚持每天早晨、下午出门遛弯,上午则在家散步,“走20分钟歇10分钟再走”。

除了有规律的生活习惯外,另



林瑞云在网上浏览新闻

一个“秘诀”就是“不惧怕”。“整天愁眉苦脸的肯定不行。”这位行伍出身,参加过渡江战役、抗美援朝的老人感慨道:“不忘历史,不忘牺牲的革命先辈,心态自然就满足了,就平和了。”要有勇气和信心面对病痛,豁达处世、笑看人生。

多彩的晚年生活： “人活就应有质量”

林瑞云身体不错,心态更是年轻,玩转时尚,如年轻人使用的电子设备一样没落下。2012年下半年,老人的孙女为他购置了一台笔记本电脑,林瑞云在孙女的帮助下开始学习使用电脑。现在,看新

闻、查阅历史书籍、看电视剧——样样操作熟练。

2013年11月,林瑞云又在孙女的带领下开始使用智能手机,还玩起了微信。老人的微信头像是老两口的合照,关注了“平顶山糖友圈”和“平顶山微报”的公众号,朋友圈里分享了许多养生保健的常识,还不时转发一些正能量的内容,俨然是一个微信朋友圈老人的风范。“我每天晚上睡觉前都会看一下微信。”这个和年轻人毫无差别的习惯令记者大为惊奇。此外,林瑞云还有一部DV,偶尔用它记录风景和家庭生活,自娱自乐。

林瑞云与老伴儿1955年结婚,相伴60年“从没吵过架”。老

伴儿同样患有糖尿病,林瑞云每天帮老伴儿注射胰岛素,笑称自己已成了“半个护士”。老两口育有一儿一女,如今孙女都有了孩子,四世同堂其乐融融。

林瑞云还给记者展示了一个制作精美的小本子,扉页上用潇洒的字迹写着“万树诗记”——那是他闲暇时创作的“打油诗”。记者随手翻阅了几篇,无论是嫦娥三号登月,抑或是普通的踏青、游园,老人都会创作诗歌作为留念。其中一首名为“电脑”的诗格外有趣,或许可以作为林瑞云老人多彩晚年生活的注解:“电脑本本放身旁,老鼠一跳节目放。喜怒哀乐样样有,人活就应有质量。”

天干少雨 咳嗽患儿增多

专家提醒：
幼儿咳嗽经久不愈
最好查一下过敏原

□记者 王春霞 实习生 申明钰

本报讯 入冬以来,天气持续干燥无雨雪,记者日前从市第一人民医院、市中医院等医院了解到,医院门诊接待的感冒咳嗽患者增多,儿科患者更是“扎堆儿”。采访中,市中医院儿科主任胡香玉提醒说,幼儿咳嗽经久不愈,应该考虑是不是过敏性咳嗽,查一下过敏原。

医院咳嗽患儿扎堆儿

昨天上午,记者在市中医院儿科门诊看到,许多家长抱着孩子在排队候诊,每个诊室里都挤满了人。记者随意走进一个专家门诊,医生被家长和患儿包围,室内一片小儿咳嗽之声。一位家长带着不停咳嗽的孩子进来,手里拿着一张化验单,说孩子支原体检查呈阳性。不少家长说,孩子感冒咳嗽之后老不见好,让医生开几服中药试试。

随后,记者来到该院儿科病房,发现这里的患儿也很多。胡香玉说,冬春季本来就是感冒的高发季节,由于近段时间一直干燥少雨,气温也比较高,有利于病毒、细菌等微生物的繁殖,所以呼吸道疾病患儿比较多,其中一些是普通感冒,一些是流感,住院患儿中大部分是由支原体感染引发的肺炎,以两岁以下幼儿居多。

胡香玉说,大部分普通感冒或流感属于病毒感染,一开始不需要使用抗生素,只有合并细菌感染时才用抗生素治疗。支原体是一种介于病毒和细菌之间的微生物,侵犯到人体呼吸系统,会引起气管炎、肺炎等,比较难治疗,只有大环内酯类抗生素对它有效,比如常用的红霉素、阿奇霉素等。让人担心的是,现在很多孩子对这两种抗生素已产生耐药性,只有使用抗结核的利福平才会有效。

有的家长比较敏感,只要孩子一咳嗽就赶快吃药打针。胡香玉说,其实正常的咳嗽对人体是一种保护,孩子偶尔咳嗽几声,只要不影响吃饭和睡眠,可以不用药。只有孩子咳嗽逐渐加重,并伴有发烧、气喘等症状时,家长才应考虑到正规医院诊治。

医生:建议患儿查过敏原

由于现在的大气环境质量不好,过敏的孩子有增多的趋势。市中医院曾对1000例孩子做过过敏原检测,发现80%的孩子检测结果呈阳性。胡香玉特别提醒说,对于一些反复咳嗽,经久不愈,使用抗生素无效的情况,家长应该考虑孩子是不是过敏性咳嗽。小儿过敏性咳嗽是小儿哮喘的一种,应该查一下过敏原,治疗的针对性更强,效果更好。

针对目前的天气状况,家长应如何预防孩子呼吸道感染呢?对此,胡香玉说,天气干燥,第一要给孩子多喝水;其次是不能穿得太厚,应随着气温适当添加衣物,以感觉孩子手脚暖和为宜;室内外温差较大时,不要猛然将孩子带到寒冷的室外,少到人流多的地方去;屋内多通风,最好一天两次开窗,让空气对流。平时也可以适当让孩子喝一些清热解暑、消食的预防性药物,以增强孩子的抵抗力。

有啥只管诉说
晚报帮你奔波

24小时百姓热线

4940000

报料QQ:800019008

来电照登

市民李女士昨日来电:市区矿工路西段天河盛世附近有一工地昼夜施工,影响附近居民休息。

市民李先生昨日来电:市区平安大道与五一路交叉口立交桥北侧污水横流,不知什么原因,望有关部门尽快处理。

热线回复

宝丰阿先生昨日来电:宝丰县龙兴路上路灯不亮,居民出行不便。

宝丰县城区路灯管理所所长:此处路灯是修河道时线路挖坏了,需要维修,已上报县里拨款重新建设。

市民卜女士昨日来电:市区建设路与光明路交叉口西50米路南的工地夜间施工,噪声很大,影响附近居民休息。

市环保热线张先生:我们昨晚已派工作人员前去处理。



街头“古董” 莫乱买

昨天,在市区体育路,一女子在向路人兜售“古董”,看见记者拍照,该女子急忙收拾“古董”起身离去。据市文物局的有关人员介绍,街头出售的“古董”多是使用化工原料制作的工艺品。市民购买需谨慎,千万别上当。

本报记者 李英平 摄

“僵尸车”霸占临时停车位,挪挪窝吧

□记者 杨元琪/文 禹舸/图

本报讯 近日,本报接到市民反映:市区光明路中段一辆破旧轿车长期霸占着临时停车位,影响道路交通,希望相关人员尽快将车挪走。

昨天上午,记者在市区光明路中段新华区地税局门前看到,一辆红色无牌照起亚千里马轿车停在路边临时停车位上,车身多处破损,轮胎干瘪,挡风玻璃上没有任何机动车检验标志和交强险标志(如图)。轿车车门未锁,记者拉开车门,未发现车主信息,仅在后座上发现一个备胎。

“这是临时停车位,占着不走算哪门子事。”附近商户陈先生介



绍,这辆车停在此处至少有半年了,未见有人认领车辆,久而久之,车辆破损严重,有碍观瞻。此

外,由于附近道路停车位紧张,不少人都盼着相关人员将此车挪走,不要妨碍别人正常停车。