

追寻三个月 六旬老人找到雨夜助人的好心小伙



▲龙顺国为周浩送上锦旗 受访者提供

本报讯(记者 王娜 通讯员 熊冀)历时三个月,六旬老人龙顺国终于找到了帮助他发高烧的孙子送到医院的好心人——周浩。近日,龙顺国为周浩送上感谢的锦旗。

周浩是中车株机公司城轨事业部的一名普通员工,同事评价他是暖心的小哥,为人仗义而温暖。他帮助龙顺国的故事,开始于四月的那一场雨夜。

4月10日的凌晨两点,龙国顺的孙子发烧了,儿子儿媳都没在家,他决定一个人先出门拦车,但正值深夜,人车都稀少,龙国顺在雨夜里待了半个小时,都没有拦到出租车。直到遇到刚好下夜班的周浩。

龙国顺说,当时,在中车株机的大门前,他发现路边有辆白色小车,里面亮着灯,于是他试探性的敲了敲车窗,看见是一个憨厚的小伙子,便表达想要搭车的愿望。

“没想到他知道我的需求后,一下子就答应了。”时隔多日,龙国顺回忆当时的场景时,眼里依然满是感激。周浩也记得,当时他知道事情紧急,在送孙俩到中心医院后,又一直陪护他们,直到凌晨5点医生给孩子看完病,周浩又将龙国顺二人送回住处,告别时,龙国顺掏出100元钱表示感谢,被周浩婉言拒绝了。

“当时,小周也没有留下姓名,匆匆忙忙地走了。”龙国顺

说,他一直惦记着那一夜开车的周浩。

“为了找到小周,我可花了很多功夫。”龙国顺说,在医院和周浩的交谈中,小伙子曾提及过“城轨”二字,再加上当晚穿的工服,他推断其在中车株机工作,便委托亲戚帮忙到中车株机城轨事业部去找这位好心人,不过未能如愿。

失望而归之后,龙国顺仔细琢磨,觉得漏了一条重要的找人线索——白色小车。于是,他只要有空就到那晚小伙子停车的地方,去找那辆白色的车。

功夫不负有心人!在7月的一个夜晚,龙国顺终于在一个地方找到了那辆车,不仅如此,他还惊喜地发现了周浩放置在前车窗玻璃边的手机号码,最终通过这个号码,联系到了周浩,并带着感谢信,来到了中车株机。

当身着涂装连体服的周浩出现时,龙国顺一眼就认了出来,紧紧握着周浩的手,连声说道:“小伙子,找了你好3个月,谢谢啊!”

“我接到老人家的电话时,非常意外,那件事只不过是医生给孩子看完病,周浩又将龙国顺二人送回住处,告别时,龙国顺掏出100元钱表示感谢,被周浩婉言拒绝了。”

“当时,小周也没有留下姓名,匆匆忙忙地走了。”龙国顺

多地发文治理子女不孝行为

据《法制日报》报道 自陕西省旬阳县发布《关于依法打击忤逆不孝违法行为的通告》之后,关于子女遗弃老人的话题持续引起社会关注。记者梳理公开信息发现,针对子女对老人进行遗弃的行为,近年来已有多起案件被公布。

遗弃老人时有发生

今年6月底,安徽省岳西县公安局对当地居民刘某给予行政拘留4日的处罚,原因在于他遗弃了自己年迈且生活不能自理的母亲。同样是在6月,山东省日照市一名男子则因犯遗弃罪被法院判处拘役6个月,缓刑6个月。在中国裁判文书网上以“遗弃老人”为关键词进行搜索发现,2013年以来总计搜索到203份判决书,其中刑事判决书两份。

天津财经大学中国近现代法研究中心主任侯欣一

称,从法律层面观察,在现实生活中,因遗弃老人被判处刑罚的人并不太多,但这些案例也显示,对于触犯刑法的行为予以严惩,可以起到警示作用。

在河南省社科院法学研究所副研究员王运慧看来,遗弃老人之所以引起广泛关注,一方面是因为在老龄化背景下,赡养老人成为一个显性问题;另一方面也是老年人突破“畏讼”心理,敢于运用法律武器维护自己合法权益的结果。

多地发文治理不孝

2018年以来,已经有江西、贵州、河南、陕西等地发布规范性文件,治理虐待遗弃老人等不孝行为。2018年4月,江西省上犹县发布《关于依法治理不孝行为工作的公告》,开展专项行动,治理不赡养老人等行为。公告中明确称,虐待、遗弃老人,将受到治安处罚;情节恶劣的,将面临刑事处罚。同月,贵州省习水县发布《关于

严厉打击不赡养老人等虐待遗弃家庭成员的通告》称,对于虐待、遗弃家庭成员的违法行为,将依法快速办案、审理、结案,并在法律许可范围内从严从重处理。

侯欣一认为,这些地区发布这样的政策,说明这种现象在当地还较为普遍,而观察这些地方,可以看出是处于比较贫穷的地区,养老问题可能比较严重的地区。

弘扬孝德培育家风

实践中,各地法院已经判决了多起遗弃案件,多名被告人因犯遗弃罪而承担刑事责任,但为何仍不能禁绝遗弃老人现象的发生?

中国社科院法学研究所研究员支振锋认为,遗弃老人是应该受到道德谴责和法律惩罚的行为,但由于涉及家庭亲情,老人一般不愿意追究子女的法律责任,所以有时法律不好介入。

王运慧认为,这和我们

的法律规定与道德建构有关系,一方面,目前出台的涉老法律法规大多缺乏操作性和具体性;另一方面,道德建构没有相应跟进,尤其是家风培养和孝德行为规范缺失。在王运慧看来,要想有效解决遗弃老人问题,必须将赡养老人问题法治化,同时增强法律的可操作性和前置性,有利于老年人权益保护的具体执行和防患于未然。

血管老不老 自己测一测

心血管医学领域有一句耳熟能详的话——“人与动脉同寿”,是指人的衰老与血管老化程度密切相关。人的骨骼大约可用200年,但中国人的心脑血管平均使用年限目前大约为75年,所以我们的平均寿命为75岁。

一般情况下,血管从20岁就开始老化,当存在高血压、高血脂和高血糖的时候,这种衰老便会提前加速。如果把血管比作自来水管,管道内壁有很多结垢、生锈,堵塞了50%,你可能完全没有感觉,一旦在某种诱因下就可能诱发脑卒中、心肌梗死等心脑血管事件,许多猝死就是这样发生的。

那么,何为血管老化?正常的血管壁是光滑的,管腔通畅,而且富有弹性。当血管发生老化时,管壁增厚,不光滑,出现不同厚度的斑块,管腔狭窄,血管弹性下降、变脆;严重时,因斑块破裂,继发血栓形成,可造成管腔不完全或完全堵塞时,会出现胸痛、胸闷、头晕、下肢活动时痛,严重者出现气促、晕厥、一侧肢体瘫痪、静息时下肢痛等症状。

自测血管年龄的方法

自测血管年龄法简便易行,每个人都可以试试。下面有12个选项,看看你符合几条。

1. 情绪压抑。
2. 过于较真。
3. 嗜吃方便面、饼干、点心。
4. 偏食肉类食品。
5. 不愿运动。
6. 每天吸烟支数乘以年龄超过400。
7. 爬楼梯时胸痛。
8. 手脚发凉,有麻木感。

9. 忘性大,经常丢三落四。
10. 血压升高。
11. 胆固醇或血糖升高。
12. 直系亲属中有人死于冠心病或中风。

在上面12条项目中,符合其中4项以下,说明血管年龄尚属年轻;符合7项以下,提示血管年龄超过生理年龄10岁以上;符合8项以上,说明血管年龄比生理年龄大20岁以上。后两种情况提示患糖尿病、心脏病、脑中风的可能性较大。

如何让血管保持年轻

1. 合理膳食,包括低盐少油、多素少荤、多食粗粮和蔬菜。
2. 减轻体重,使体重质量指数(BMI)控制在25以下。
3. 适量中等强度运动,如快步行走、骑车、跑步等,运动时心率达到最大心率的60%左右。
4. 戒烟限酒。
5. 心理平衡。
6. 控制血压,使血压达标,一般高血压患者至少使血压控制在140/90mmHg以下。
7. 降低血脂胆固醇水平,可服用他汀类药物降低低密度脂蛋白胆固醇,以起到软化血管的作用。
8. 坚持降糖治疗。

(摘自《健康报》)

周一偏方

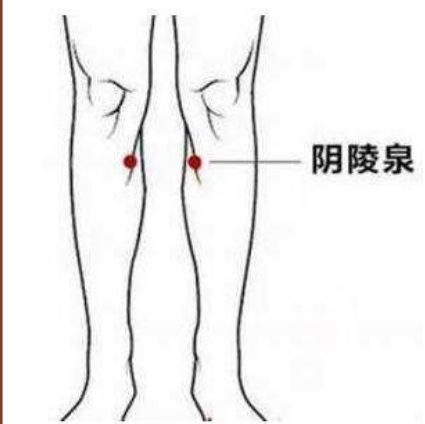
鲜马齿苋治疗红肿、糜烂和渗出

鲜马齿苋500g,加水2000ml,煮沸15~20分钟后,倒入盆中,待温浸洗患足,并用马齿苋轻擦患处,每日1次浸泡60~90分钟,浸洗后不用布擦干,可在阳光下晒10分钟或自行晾干。浸洗7日为1疗程。大多数患者用药1次后,红肿、糜烂和渗出即明显减轻,1疗程后红肿消退,糜烂愈合。

(摘自《百度百科》)

周一穴位

阴陵泉



取穴:位于人体的小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,与足三里穴相对。

主治:遗尿,尿潴留,尿失禁,尿路感染,肾炎,遗精,阳痿;腹膜炎,消化不良,腹水,肠炎,痢疾;阴道炎,月经不调;其它:失眠,膝关节炎,下肢麻痹,膝盖疼痛,糖尿病等。

保健养生:阴陵泉有清利湿热,健脾理气,益肾调经,通经活络等作用。慢性前列腺炎是中老年人常见病,按摩阴陵泉穴位可使患者解小便自如,而且对肛门松弛的治疗也有效。阴陵泉还是“小腿消肿穴”,每天在这个穴位刺激3~5分钟,让气血顺利通行。拇指指端放于阴陵泉穴处,先顺时针方向按揉2分钟,再点按半分钟,以酸胀为度,可治疗失眠。除此之外,按摩阴陵泉穴位对于妇科疾病患者、消化系统疾病患者以及肥胖者都有很好的治疗效果。

(摘自《百度百科》)

3个小动作消除下肢浮肿

出现下肢浮肿最常见的原因就是经常坐着不动。想要有效地消除下肢浮肿,就要动起来。

站立 保持双脚与肩同宽;双手自然垂放在身体两侧;吸气时,左脚原地站立,右脚轻轻向上抬起,使大腿和小腿形成一个直角;接着将双手从身体两侧向上抬起,双手合十,手臂紧贴耳

朵。保持此动作10秒钟后放松片刻,两腿互换。左右各1次为1组,一共做5组~10组。
踢腿 保持站立姿势、上身挺直,双手叉腰,向上抬起右腿大腿至水平的位置;然后绷直脚尖,向前踢出小腿,如此重复进行3次;接着再换另一条腿重复同样的次数。左右各1次为1组,一共做5组~10组。

踮脚 保持站立的姿势,注意收腹挺胸;然后双手朝向身体的两侧平举至与肩膀一样的高度,同时手掌朝下;接着慢慢地踮起脚尖,手掌朝下画弧,如此坚持5秒钟后,慢慢地落下脚跟,重复进行15次~20次。

(摘自《医药养生保健报》)

老人最好用小头牙刷

有些老人爱用硬毛牙刷,认为这样刷牙才干净,其实,这恰恰会造成牙龈出血。刷毛太硬太软都不行。牙刷刷毛有软毛、中毛、硬毛3种。将刷毛直压在手背上,轻压时若有刺痛感,说明刷毛过硬。过硬的刷毛容易导致牙龈萎缩、牙龈部出现沟状缺损等;过软的刷毛则不能起到清洁牙面的作

用。一般来讲,老人都有不同程度的牙龈萎缩现象,这时如果再用偏硬的刷毛,对牙龈损伤较大。因此,选择硬度中等偏软的牙刷较为合适。

对老人来说,小刷头在口腔中的灵活性较强,不易伤害口腔内壁,而且对清洁牙齿内侧和后嚼牙有很大帮助。老人也可以使用儿

童牙刷,其刷毛经过磨圆,比较柔软,不刺激牙龈,细刷毛可以随意进出牙齿间隙,起到较好的清洁作用。此外,刷毛要稀疏,这是因为刷毛中经常会残留食物残渣,还有看不见的细菌,如果太密则很难清洗干净。

(摘自《燕赵老人报》)