

“2019 年衡阳市文明家庭”周振禄家庭：  
言传身教，传承和美家风

■谢 丹 见习记者 吕镁妍

2016 年被评为石鼓区先锋社区“六好·三文明”好家庭，2018 年被评为高新区采霞社区文明家庭，2019 年被评为衡阳市文明家庭。81 岁的周振禄与妻子刘金貽携手同行 59 年，膝下有一儿二女与一众孙辈、重孙。这个普通的家庭父慈子孝，家人乐于助人，与邻里关系和睦，点点滴滴的生活细节诠释文明家庭的真谛。

8 月 14 日，记者来到位于高新区和馨苑的周振禄家，刘金貽正在厨房切洗水果。刚坐下，周振禄就说：“能被评为文明家庭，都是大家鼓励我们老两口。”

“您对社区生活  
环境满意吗？”  
市福彩中心开展  
文创卫宣传“敲门行动”

本报讯（记者 周瑞华 通讯员 周英红）“您对居住的社区生活环境满意吗？”“您对衡阳文创卫工作有什么好的想法和建议？”8 月 14 日，市福彩中心组织“衡阳群众”志愿者对我市文创卫工作的开展以文创卫入户走访宣传为主题的“敲门行动”。

按照“三必带”“两收集”“一关注”的要求，市福彩中心组织“衡阳群众”志愿者们对社区居民进行“三创”入户宣传。志愿者们分为 2 个小组，对社区居民进行上门宣传文创卫精神，通过发放问卷调查的形式，邀请居民填写《衡阳市文创创卫满意度调查问卷》，同时认真倾听、耐心记录居民群众对我市文创创卫工作的意见和建议。当天，志愿者们共完成问卷调查宣传 30 余户，提高了社区居民对我市文创创卫工作的知晓率、支持率和满意率。

在和馨苑小区，提起周振禄一家，熟悉的居民都会称赞不已。

“虽然只是一个小小的苹果或短短一句问候，但都让我们感觉很温暖。”和馨苑物业公司负责人梅芳回忆一些看似平常的细节：周振禄和妻子每次看到物业公司的工作人员，都会热情地问好；有时买水果回家，还会送一些给工作人员吃。

周振禄会主动帮助物业调解一些问题。之前，小区有住户与物业公司因为房屋漏水维护问题产生误会。周振禄得知后，主动找到梅芳询问具体情况，并介入参加调解，让双方握手言和。

各自成家的子孙，节假日都会聚在周振禄家。“团结就是力量！一家人一起做饭、吃饭可以增进感情，更有凝聚力。”刘金貽说，生活就是柴米油盐，一大家子各自分工做出一桌子菜，吃的是菜，感受的是爱。

作为一名老党员，周振禄时刻发扬党员先锋模范作用。退休前，他经常是有困难上先，任劳任怨严格自律；在生活中，他与妻子相濡以沫，相互尊重体贴，教导后辈与他人相处要懂得礼让，友爱互助。在周振禄与妻子言传身教影响下，后辈们在工作中勤勤恳恳，常被评先进个人、工作模范。

“周振禄为人处事和教育后辈的观念，都非常值得我们学习。”在小区住户看来，周振禄一家人都非常好相处且待人热情，子女也非常孝顺，传承了好家风。邻居胡干英说，“每到体检的时候，周老儿子来接父母，都会一起接我们老两口，也为我们忙前忙后，真的很感动。”

梅芳说：“从周老的家庭可以深深感受到邻里间友爱之情、慈善之心，是当之无愧的“文明家庭”。



8 月 15 日下午，市总工会举办了一场以书为媒、结缘书香的青年职工读书交友活动，数十名青年职工通过好书推荐、配对朗诵、真情赠书等互动环节，在提升阅读兴趣的同时，助力大家相识、相知。

■通讯员 何小军 刘金葵 摄

健康

责编 / 伍施施 校对 / 肖 夏 版式 / 许宏亮

口干疲劳关节酸痛 四类疾病秋季高发

立秋已过，一些在秋天高发的“老毛病”已经在赶来的路上了，例如眼睛干、口咽干、关节酸痛、皮肤干燥等等。专家提醒，如果出现眼干、腿疼、关节痛等症状，要当心，您可能已经招惹上风湿免疫疾病。

风寒侵体贴秋膘是两大诱因

秋季多见的风湿病主要有类风湿关节炎、骨关节炎、干燥综合征和痛风。类风湿关节炎主要表现为双腕、双侧掌指关节、近端指间关节的肿痛。早晨起床后病关节感觉僵硬（称为“晨僵”），多数可持续 1 小时以上。

骨关节炎主要表现为关节疼痛、僵硬、肥大及活动受限。随病情进展，可出现关节挛曲，功能障碍。

干燥综合征主要表现为口干、眼干，但也可累及内脏器官及全身系统。病人往往频繁饮水牙齿发黑脱落，反复发作干燥性角结膜炎。

痛风则主要表现为血清尿酸升高，反复发作性急性关节炎、痛风石及关节畸形，尿酸性肾结石等。

为什么秋季风湿免疫类疾病发病率特别高？专家认为，这和秋季的气候和饮食习惯等有密切的关系。

随着秋天到来，天气逐渐变凉，昼夜温差变大，有人不注意及时添衣或忽视了四肢保暖，关节受凉后容易引发疼痛、肿胀，类风湿关节炎、骨关节炎等疾病更容易趁“风”而入。

秋天干燥气候还易诱发内分泌失调、植物神经功能紊乱等疾病。“秋燥”之下，患有干燥综合征的患者即使是喝水也难以解渴，还容易出现眼干、手指、缓解晨僵，再尝试活动腕关节、腮腺肿大、便秘等问题。皮肤油脂分泌减少也使得这类患者更易被皮肤

瘙痒、脱屑所困扰。

秋天是国人传统的进补季，“贴秋膘”的餐桌上，海鲜、“老火汤”也属于高嘌呤饮食，可能推高尿酸，诱发痛风。

晨起不妨练“搓手操”

专家建议，秋季不妨根据自己易感的疾病做好保健应对。

各类关节炎患者要注意添衣防寒保暖，尤其是关节部位，肿胀疼痛的关节可加用护膝、护腕。同时，保持居室温暖、干燥和空气新鲜，避免淋雨受凉。

关节疼痛、僵硬者每天晨起可做“搓手操”，先将两手互搓，活动双手手指，缓解晨僵，再尝试活动腕关节、肘关节、肩关节等，进行屈伸运动。

同时，患者未发病时可参加各种室内的健身活动，包括散步、打太极、做广播体操等，不宜久坐不动；若在病情复发期间，则要注意休息，减少活动量。

干燥综合征患者，皮肤干燥应当适度减少洗浴时间和次数，避免皮肤油脂层被破坏，洗浴后可使用温和护肤品保持皮肤湿润，减轻脱屑。

饮食上，这类患者宜多饮水，尽量避免辣椒、姜蒜、胡椒等燥热之品，少吃油炸类食品。多吃富含维生素的新鲜水果和蔬菜，如：梨子、萝卜、莲藕、蜂蜜等；饭后勤漱口，预防蛀牙及口腔感染。

>> 相关链接  
初秋不忙“补阴”  
仍当以补气健脾化湿为主

立秋后气候干燥，原理上是应多吃养阴润燥之品。但南方地区仍是暑气未消，炎热持续，渐渐由湿转燥。若初秋时急于养阴，则反易加重脾虚。尤其既往有老肺病，反复咳嗽、咳痰的人群，更易在此时发作、加重，故养生应因地制宜、因时制宜，不可盲目。

专家介绍，初秋之时，仍当以补气健脾化湿为主，尤其神疲乏力、口黏口苦、面部油腻、消化不良、大便黏腻者适用，如食用党参小米粥、山药黄精粥、芡实糊、黄芪炖鸡汤等。

待中秋之后，天气逐渐转燥，人体多出现面干肤燥，口干舌燥，鼻腔干燥等，“外燥内湿”，此时养阴润肺之余，仍需适当兼顾补气健脾，可食用以下几款汤水：

- 1.苹果雪梨淮山煲瘦肉汤：将适量以上材料搭配在一起慢熬煮成汤，润燥养颜滋阴，味道也很好。
- 2.玉竹山药煲猪肉汤：适量猪肉或猪骨，两只海蛤，适量山药、玉竹、生姜，慢煮成汤，润肺益气，养阴清肺。
- 3.霸王花五爪龙煲猪肘汤：用连皮猪肘、霸王花、五指毛桃、猪骨，几颗蜜枣，陈皮少量，慢熬成汤，清淡之中兼具香浓，且能够达到润肺滋润又补气、增强免疫力的效果。（据新华网）

很有爱！406 份特制“礼物”  
“衡阳群众”为环卫工人撑起“爱心伞”



环卫工人戴上特制遮阳伞

本报讯（文/图 通讯员 边冬宇 武国水）昨日，由浙江青山慈善基金会主办的“为环卫工人撑起爱心伞、全国百城联动”活动在衡东启动，来自衡东县洙水志愿者协会的“衡阳群众”志愿者为环卫工人送去 406 份特制的

遮阳伞，并告诉他们如何佩戴与注意事项。

据悉，这款遮阳伞全面采用黑胶布材料，能有效遮挡紫外线，是通过多次和环卫工人访谈和试戴后，进行了改良，非常适合户外工作的环卫工人。

请注意！行道树上乱吊乱挂  
丢了文明毁了市容

本报讯（记者 胡亚华）近日，和平北路居民向本报新闻热线反映，有人将扫帚、拖把绑在行道树上，影响市容市貌，亟待规范整治。

16 日下午，在和平北路 29 号地段附近，记者看见一把竹扫帚紧贴行道树上，走近发现扫帚被绳索捆绑在树上。记者沿路巡查发现，类似乱吊乱挂现象屡见不鲜，在和平北路 30 号地段，一只湿漉漉的拖把吊挂在行道树上，拖把侧

旁扎入树身的铁钉赫然醒目；在和平北路与司前街交会处，高大的行道树下悬垂着一只大钢勾，钢勾的上方拴着尼龙绳。当地群众希望，有关职能部门对乱吊乱挂行为依法依规重拳整治，消除安全隐患，维护整洁有序的市容环境。



简 讯

▲8 月 14 日上午，湖南省心理咨询师协会理事刘建恒、衡阳市家庭教育研究会联合石鼓区青山街道西湖二村社区新时代文明实践站，为社区居民举办了一场主题为“让爱回家，从心出发”的心理讲

座活动。讲座就“什么是孩子的青春期？”“为什么有些孩子在青春期的青春期会产生逆反心理？”以及出现类似现象时该如何与孩子开展有效沟通等问题进行了解答。（记者 胡亚华 通讯员 唐嘉希）

JIAN KANG

多睡可以给身体多充电？  
赖床可不是！

现在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是，早上定好多个间隔 5 分钟的闹钟，或者即使提前醒来，也必须赖在床上等闹钟响，不到最后一秒绝不起床，也正是因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程，这群人被称为“起床困难户”。赖床一族认为，多睡 1 分钟或多躺 1 分钟就可以给身体多充 1 分钟电，那么，事实真的是这样吗？

赖床 1 分钟当然是可以的。适度赖床，可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡，因为睡眠期间血液循环较慢，醒来后需要稍停片刻，可以伸个懒腰，轻轻活动一下四肢，让血液循环慢慢恢复到正常水平，防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

小贴士 赖床的四大危害，你中了几个？

造成大脑供血不足。我们在睡眠过程中，大脑皮质是处于抑制状态的，如果赖床，就会造成大脑皮质过长时间的抑制，从而导致大脑的供血不足，赖床醒来之后，就会感到头昏脑胀，没有精神。破坏人体正常的生物钟规律。人体各个器官的活动都有一定的昼夜规律。保持正常的规律才会使我们在白天精力充沛，晚上睡眠安稳。如果经常赖床，就会打乱人体这种正常的生物钟规律。想利用假期来补充睡眠，可以在假期的前两天多睡一两个小时，然后在假期的后两天慢慢恢复正常的作息。影响泌尿系统健康。赖床会导致尿液在体内长时间滞留，于是尿液当中的有毒物质就会损害我们的身体健康。另外，长时间赖床会减

需要注意的是，我们所说的适度赖床是时间最多不宜超过一刻钟，而在这一刻钟里，应尽量让自己慢慢清醒，而不是再度入睡。因为赖床时，人体处于浅表睡眠状态，且伴有多梦，属于低质量睡眠，这种状态持续时间越长，越会使人感到疲惫，人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒，影响工作或学习，甚至造成晚上入睡困难。

许多赖床族都会在醒来之后还要再睡上半小时左右，这是不可取的。因为，人体的睡眠周期每 90 分钟循环一次。如果早上自然醒来，继续赖床，就会重新进入一个 90 分钟的睡眠循环，所以赖床 30 分钟或 40 分钟醒来后，反而会让人变得无精打采，甚至还会头晕恶心。

导致消化不良。赖床的人经常会不吃早餐，于是打乱了人体正常的生理规律，对肠胃功能也产生了不利影响。赖床还会影响人体的排泄功能，也容易造成便秘。

因此，当早上醒来时，我们还是不要过度赖床，可以将闹钟的铃声设置为舒缓的乐声，音量以逐渐增强为佳，逐步唤醒身体。需要注意的是，切不可将闹钟铃声设置得很大，使处于睡眠中的人突然被惊醒，这样会导致心跳加速，血压瞬间升高，长期下去很可能引发高血压及心脏病。

（据新华网）