

# 与文明同行——我的城市我的家

## 金台区金河镇紫源村：

# 夫妻当保姆 服务困难户

本报记者 庞文渊



李秋云(左)为杨思广按摩腿部

在金台区金河镇紫源村，一提起杨宝魁、李秋云夫妇，乡亲们都会夸他们有爱心，心甘情愿当“保姆”，照顾村里生活不能自理的孤寡老人。他们敬老爱老的故事，在十里八村传为佳话。

今年以来，金台区民政局把发展养老事业作为为民服务的重要抓手，鼓励社会力量参与养老服务。杨宝魁、李秋云家原为贫困户，受益于党的好政策而脱贫。李秋云的婆婆因患脑溢血，十多年卧床不起，她在照顾婆婆期间，掌握了护理老人的知识。2016年，婆婆去世后，为表达对党的感恩之情，李秋云决定为乡亲们做点力所能及的事。

经金台区民政局牵线搭桥，李秋云成为我市一家养老服务中心的保姆，并与同村身体残疾、行走不便的贫困户杨思广结成对子，帮他做饭洗锅、打扫

卫生，家务活样样都干。

后来，李秋云看到村里的青壮年都外出打工，一些留守老人生活不能自理，就动员丈夫杨宝魁跟她一起当“保姆”。刚开始，杨宝魁觉得自己是大男人，干伺候人的事放不下面子。于是，李秋云就带着他干，慢慢地，他也成为照顾老人的行家里手。

如今，夫妻俩的服务对象从一户贫困户延伸到全村五保户、残疾人等12位老人。

日前，记者来到杨思广家里，只见屋里屋外收拾得干干净净。李秋云把他从轮椅上搀扶起来，坐在沙发上，为他做腿部按摩。杨思广说：“秋云两口子真是大好人，三天两头来家里照顾我，养老好政策让我赶上了。”

## 暖新闻

# 今年我市开展「强医德、优服务、精医技、保健康」活动成效明显 全市医疗服务水平提升

本报讯“老师傅，您这个药一天吃三次，吃药期间千万不能喝酒。如果有什么问题，随时打我电话……”11月24日下午，在市第二人民医院门诊大楼二楼呼吸内科，医生丁洁详细地给病人讲解着。据了解，今年市卫健系统开展“强医德、优服务、精医技、保健康”活动以来，全市医疗服务水平和服务质量不断提升，群众满意度越来越高。

医疗服务水平事关人民群众健康福祉。从今年6月下旬开始，市卫健委在全市卫健系统启动“强医德、优服务、精医技、保健康”活动，要求所有医疗卫生单位必须以患者为中心，紧贴医疗实际，花大力气、下狠功夫解决群众看病就医的难点、堵点、痛点问题，着力提升医疗服务水平和保障能力。活动内容以向身边的先进典型学习、开展技能培训、改进服务态度、加强科研攻关等为主，带动提升服务水平和质量。为确保活动取得实效，市卫健委专门组建领导小组，并制定活动实施方案下发全系统。

活动启动后，各医疗服务机构针对各自的薄弱点和实际情况，纷纷开展各类提升行动。市中心医院先后到麟游、陇县和凤县3个山区县，开展20余次健康扶贫义诊活动，并选派专家前往当地医院免费为患者实施大骨节病治疗手术；市中医医院开通全市首家运动医学科和小儿骨科，以更好满足市民多元化就医需求；市人民医院努力打造有温度的医护团队，开展优质服务专题培训，专门设置行政督管人员，全程陪同特殊患者就诊；市第二人民医院扎实开展技能培训，每季度评选一次好医生、明星护士26名；市康复医院为群众提供免费心理测评，开通宝鸡市心理援助热线，组建老年人心理关爱项目专家组，到社区为老年人举办心理健康讲座。

本报记者 王玲

## 1.5万元看病钱落在出租车上——

# 好心的哥捡到如数归还

本报讯“实在是太感谢了，这可是救命钱！”11月25日下午，拿到遗失在出租车上的档案袋，看到里面的15000元现金一分不少，市民董女士连声向“的哥”闫英道谢。

当天16时左右，董女士在市区兰宝小区乘坐一辆出租车，前往解放军987医院，给亲人交看病费。到达目的地后，她匆忙下车，走进医院不久，发现随身携带的装有15000元现金的档案袋不见了。“这是看病钱，丢了可咋办！”情急之下，董女士想到，她是通过支付宝付的车费，便试着给出租车司机留了言。

驾驶这辆出租车的是

宝鸡大丰出租车公司的驾驶员闫英，他收到董女士的留言时，已经开到宝鸡供电公司家属院北区附近的引渭渠边。他赶紧停车查看，发现副驾驶座位下有一个牛皮纸档案袋，打开一看，是厚厚一沓百元人民币。闫英随即给董女士留言，告知她到引渭渠边来取。同时，他根据公司规定，向公司电话汇报了情况，并将现金拍视频发给公司。公司让他把现金直接交给失主，不能耽误乘客的事情。16时30分左右，闫英将15000元现金交给失主董女士，便出现了本文开头的一幕。

本报记者 马庆昆



拾金不昧的“的哥”闫英

## 冬季是进补的季节，然而一些人为了保持身材，控制体重，在这个季节采取节食法减肥。冬季节食减肥可取吗？是否对身体有潜在危害？

# 过度节食不可取 冬季减肥要理性

王菁

### 冬天担心长胖 节食减肥人渐多

“中午了，咱们去外边吃饭吧！”

“不吃了，我要减肥，这个季节，最应该注意节食。”

近日，笔者身边减肥的朋友越来越多。

进入冬季，为御寒过冬，人体自然有一个储存脂肪的过程。同时，天冷了，人的胃口大开，体重也随之增加。因此，一些爱美人士选择在冬季通过节食法减肥。

赵蕾在市区某事业单位上班，最近一段时间，她的体重足足增加了5斤。为控制自己的饮食，她和几位女同事在微信里建了个“减肥群”，“规定”群内所有人中午不能吃主食，晚上不能吃任何食物，并且每晚8点要在群里“汇报”，用互相监督的方式促使自己减肥。谈及效果，她说：“三天时间，我的体重减少了1斤。我准备再坚持一段时间看看。”

笔者了解到，像赵蕾这样节食减肥的人不在少数，其中不仅有青年人，还有一些儿童和中老年人。11月22日，笔者在宝鸡高新区一家餐厅看到，一个十三四岁的女孩跟家人一起就餐，但看到菜品上桌后却说：“我减肥，不吃了，你们吃吧！我最近都胖了。”她家人劝说：“你又不胖，况且这个年龄，增强营养最重要，为什么还要减肥呢？”

### 不应过度节食 否则有损免疫力

那么，冬季节食减肥好不好？“减肥要科学，切不可走极端，以免因美而生病。”市人民医院临床营养科高级营养师李梅说，现在人们生活水平提高了，温饱已不是问题，营养也能够满足，但由于工作性质及饮食习惯，容易出现肥胖问题。而且，发胖有可能引发“三高”，即高血压、高血糖和高血脂，从而间接诱发心脑血管疾病。在这种情况下，适当控制饮食，很有必要，但过度节食却不利于身体健康。

李梅说，在生活中，经常会遇到一些追求完美的女性朋友，明明已经非常瘦了，但为了穿衣好看，体现“骨感之美”，过度控制饮食，而且饮食极不均衡，这样持续下去的话，对身体机能和健康都会带来损害。

市中医医院标准化代谢性疾病管理中心医生金安林则表示，冬季由于天气寒冷，越冬时，人体内要积攒一些热量、脂肪。同时，冬季是各类疾病的高发期，过度节食会降低人体免疫力，反而会对身体造成损害。

在金安林看来，秋冬季节不但不能节食，反而更需要适当进补。如果担心自己发胖，可以选择一些热量和脂肪含量相对较低的食物，从而达到适量控制饮食的目的。

### 调整膳食结构 坚持锻炼能瘦身

人体所需能量通常源于碳

水化合物、蛋白质、脂肪等营养素，这些营养素基本都是来自所摄取的食物中。世界卫生组织早已给出了标准体重的正确计算公式，中国营养学会公布的“中国居民膳食宝塔”中，也对合理饮食、均衡饮食给出了指导性意见，并指出，过度节食会损害身体健康。那么冬季该如何正确减肥呢？

金安林说，要科学调整膳食结构，减少高热量食物的摄入，多吃一些蔬菜水果，它们含有丰富的纤维素，能让人产生饱足感，而且这些纤维素还有润肠作用，可以帮助排毒，并加速新陈代谢。另外，可以吃一些富含矿物质、维生素的坚果，以平衡体内营养。同时，要有规律进餐，每顿饭要吃到七分饱为宜，建议在每日三餐的基础上，加两顿便餐，这两顿便餐最好以瓜果为主，且食量中等。

除此之外，还应合理安排时间，坚持适当锻炼，以增强体质，促进身体代谢，提高抵抗力，同时达到减肥瘦身的目的。

人肥胖的原因，除了遗传和病变所致外，简单地讲，就是每天摄入的热量大于消耗的热量，多余的热量便作为脂肪存储于体内。所以要减肥，只靠“管住嘴”减少热量摄入是不够的，还需通过“迈开腿”来增加热量消耗。

运动是消耗热量最直接的途径。每天起床

后才接触跑步，下个月就要跑10公里、20公里，或者刚刚办了健身卡，就在练习中拼命地提高强度、挑战极限，往往还没看到成果，就因运动过量而受伤。

听运动达人谈经验，他们都会不约而同地提到，无论减肥还是健身，都非一朝一夕之功，没有捷径可走，没

## 管住嘴还要迈开腿

祝嘉

跑跑步、下班打打球，或者周末爬爬山、游游泳，都是不错的运动方式，对想减肥的人而言，不妨选择一种适合自己的运动方式，长期坚持下来，不但能塑造美好形体，还能增强心肺功能、提高意志品质。

运动减肥贵在在一个“恒”字。有的人盲目跟风，看别人跑步，他也跑步，看别人打球，他也打球，听说瑜伽能减肥，他也去学瑜伽，然而一旦兴致没了、热情过了，减肥的步伐也就放缓了。有的人好高骛远，这个

有空子可钻。那么，怎样才能克服功利和惰性心理呢？只有把运动当成兴趣，让运动融入生活，量力而为，循序渐进，才能保持不竭的动力，也才能体会到运动带来的乐趣。

