

# 空巢老人

# 特别报道

之二十

## 关注空巢老人



## 大家共同努力

“出门一把锁,进门一盏灯”已成为空巢老人生活的真实写照。空巢老人问题已不仅是个人问题,而是全社会的痛。当越来越多的儿女为了生活四处奔波,顾不上到父母面前嘘寒问暖,当越来越多的父母独守空巢,静静守候远方的儿女如候鸟般归来,有谁知道空巢老人的所思所想?有谁牵挂空巢老人的生活冷暖?

本报陆续推出的关注空巢老人系列报道引起了很大社会反响,如果您身边有这样的老人,或者您就是这样的孤寂老人,或者您愿意为空巢老人做点实事,请您拨打电话67655531、67655053,或发邮件至sh123456s@163.com,或来信寄:郑州市陇海西路80号郑州晚报区域新闻中心,告诉我们,让我们大家共同努力,为空巢老人做点什么。

主办单位:郑州市卫生局 承办单位:郑州市第九人民医院 全程媒体支持:郑州晚报

# 端午到,空巢老人家里粽子飘香

为了让空巢老人过一个温馨的端午节,昨日,黄河科技学院的大学生志愿者们来到绿东村街道办事处电缆一社区,现场为老人包粽子。郑州市第九人民医院的医生、护士们,本来是来这里给老人检查身体、讲解健康知识的,最后也加入了包粽子的队伍中。

本报记者 王军方/文 张翼飞/图



在活动中,老少同乐的感觉比吃了粽子还香甜。

### 五大盆粽子送到多位老人家里

昨日14时,黄河科技学院的大学生志愿者们已赶到电缆一社区。

大家把桌子摆放好后,到房间里洗手,然后把粽叶、蜜枣、花生、白线和浸泡在水中的糯米放到桌子上。志愿者的说笑声,引起了附近一居民楼上朱素珍阿姨的注意。正在家里刷碗的她,赶紧下楼教大家包粽子。

居民王雪萍等老人听说志愿者来社区里包粽子,也来到现场担纲“技术指导”。

郑州市第九人民医院的医生、护士们,本来是过来给老人检查身体、讲授健康知识的,最后也加入了包粽子的行列中。

16时,粽子已包好了满满5盆子。

随后,社区工作人员和志愿者、市九院的医护人员一起,将粽子送到一些空巢老人家里。医生针对一些老人的病情,还给他们讲解了一些医疗知识。

看到送来的粽子,老人非常热情,打开火非要把大家煮粽子吃。

### 医生:老人吃粽子学问大

粽子包好后,健康知识座谈会开始。市九院内科主任医师张玉芝为老人讲解糖尿病健康知识后,还讲解了端午节吃粽子的禁忌。

“大多粽子是用糯米做成的,黏度高、不容易消化,含脂肪、盐、糖较多,食用不当会引起不良反应。”张玉芝说,老人吃粽子时,可细嚼慢咽促进消化,女性吃粽子一天最好不要超过3个,男性最好不要超过5个,体弱多病的老人不宜多吃粽子。患有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、肠胃病的老人要谨慎食用,或者干脆不吃粽子。吃粽子的时候,可搭配蔬菜、水果,这样可帮助肠胃蠕动,避免出现消化不良现象。早上起床后和晚上睡觉前,胃肠蠕动都比白天慢得多,这个时候要谨慎食用粽子,特别是睡觉前两个小时,吃粽子和西瓜等水分过多的寒性瓜果,可能会发生腹泻或腹痛现象。

“吃了几十年粽子,没想到这么有学问。年纪大了,吃东西可得注意点。”老人们高兴地说。

### 小提醒

本报主办的中原暖巢网(www.zyncw.com.cn),上面刊登了很多养生保健方面的信息,您可登录了解。昨日,中原暖巢网“老人论坛”也已开通,您可在里面发布、了解老人健康、旅游、情感等方面的信息。如果您在健康方面有问题需要找医生咨询,可拨打九院电话68343657、68342125。

# 美国欧蒂芙 OLDEFY® 10天胸部魔法巨变

## 完美解决亚洲女性乳房扁平、产后乳房下垂、萎缩、左右不对称

### 美国欧蒂芙极速丰胸,想多大就多大,自己决定

OLDEFY波动能量美乳精华液是由世界权威丰胸博士路易斯教授,专为亚洲女性研制的小分子HQQ强效渗透量合剂,每个分子团相当于原分子的九分之一,每秒释放波动频率29万次,1—5分钟表皮渗透压15—20公分,可快速促使乳房腺体细胞和脂肪细胞大量分裂与再生,并补充细胞必需的微量元素,确保当天使用效果可摸得着看得见。主要成分是从水晶、玛瑙、琥珀、天珠、珊瑚中提取的天然活性矿物,富含锌(促进乳房细胞生长,分裂与再生)镁和钾(助血管舒张,防止乳房内的积存物病变)硒(解除乳房内的毒素,预防乳房疾病产生)等微量活性元素,通过透皮吸收,激发乳房组织细胞生长,增加乳房悬韧带弹性,达到坚挺的目的。它的丰胸效果比普通丰胸效果快8—10倍,且停用后长久丰挺不反弹,10年中已得到亚洲300万女性的验证……

### 丰胸专家答疑解惑

1.我今年23岁,身材比较瘦小,青春时期乳房就没有发育,现在胸部一直扁平,用欧蒂芙能管用吗?

答:这种情况比较典型,属于荷尔蒙失衡导致青春发育不良,欧蒂芙可以调整女性荷尔蒙分泌,活化乳腺体与脂肪囊细胞,促进乳房二次发育,实现丰胸目的,尤其对胸部扁平女性效果更佳。

2.我今年32岁,原本就不大的胸部在生完小孩以后变得萎缩、干瘪。现在老公在那方面没什么兴致。丰胸霜、胶囊几乎都试过了,有的效果还行,变大了一点,可一停用就反弹了,不知道欧蒂芙会不会也反弹?

答:以往丰胸产品之所以反弹,主要是由于通过外源补充激素方式,用时有效,停用就会反弹。而欧蒂芙不含激素,天然矿物活胸素能够调节女性内分泌,促进自身荷尔蒙分泌,活化乳腺体与脂肪囊细胞,停用后自然不会反弹。

### 快速、安全、不反弹

- 不手术,不吃药,无色,无刺激,无气味,当天使用,当天见效;
- 20天乳房坚挺饱满,胸围增大3—8公分,下垂的胸部可提升10—20度;
- 2个月,胸围增大1—2个罩杯,下垂的乳房可上提20—30度,乳房上围、下围、中围明显,乳沟凹凸明显,乳腺体及脂肪囊变得饱满而富有弹性,让您拥有令女人羡慕男人望眼欲穿的乳房。

### 什么人最需要美国欧蒂芙?

- ◆长相漂亮气质迷人,但因乳房先天发育不良的“太平公主”!
- ◆因生育而造成乳房萎缩、松弛的年轻妈妈!
- ◆身体偏瘦、乳房亦不丰满的“骨感”美女!
- ◆乳房变小、松弛下垂而影响形象和心情的中年女性!

### “太平公主”不太平

24岁的小陈是公认的美女,可唯一让自己不满意的就是扁平的胸部,在高中,男同学叫她“豆芽菜”“飞机场”,大学却成了“搓衣板”“太平公主”心里别提多难受,可胸前的小鹿却一直不生气,第一个男朋友就因为自己胸部太平,遭到朋友嘲笑而分手,现在的男友虽然并不是很在意,可是每次和他出去逛街,就发现他总是紧盯着别的女人丰满的胸部不放,有一次因为这事还和他大吵了一架,两个人的生活变得不太平起来,做女人就是要做女人的样子。难道自己的身材真的不可以再改变了么?

是美国欧蒂芙改变了这一切,让她不再为此烦恼,听朋友说美国欧蒂芙是国际大品牌(由美国欧蒂芙公司专为亚洲女性设计的完美丰胸产品)效果很好,又有国际影星碧碧雷代言,现在在亚洲很流行,于是购买了一盒欧蒂芙试试,没想到效果出奇的好,不到一瓶,扁平的乳房就开始发胀,比原来明显大了一圈,好像第二次发育;一盒用完,就感觉原来的文胸变得紧绷绷的。不出一个月,让她喜出望外,“天啊,太不可思议了!”男友出差回来,眼神怪怪的,以为她偷偷做了手术,直到小陈跟他说用了欧蒂芙,他才相信是真的,第二天又给心上人买了2盒回来,现在小陈已经和他的男友结婚了,就像童话中说的那样,公主和王子过上了幸福的生活。



使用前 使用后

### 啧啧神奇欧蒂芙 让我做性感妈妈

生儿育女,女人就扒了一层皮。哺乳后,原本就不大的胸部变得萎缩,干瘪,心里别提多失落。还好,老公知道心疼人,给我买了两盒欧蒂芙,心中虽然高兴,可还是觉得有些不是滋味,怎么,嫌弃我了?老公赶忙陪笑脸,我也是听哥们说的,他给老婆买过。说效果不错,现在很多女人在用,还有调节内分泌,淡化色斑的作用呢,你也试试吧……

按每天每天喷2次,没想到使用当天,仿佛热热、酥酥的,扣胸罩的时候紧绷绷的,穿上衣服,照照镜子,明显能感觉到变大了!

2盒用完,干瘪的乳房变得饱满圆润、弹性十足,生小孩前是A杯,现在已经是B杯了,以前不敢穿的紧身衣,如今穿上凹凸有致,居然露出了性感的乳沟。相好的姐妹都说:你这哪像生过孩子啊,活脱是个大姑娘嘛……



美国欧蒂芙能量波动精华 国际丰胸领域顶尖品牌

### 三大保证:确保消费者权益不受侵害

- 金石承诺:每盒配有赠品,保证使用无效果退款;
- 每盒都有中国市场统一信誉防伪标志,确保货真。
- 特聘中国女性调理专家沈一曼全程跟踪服务,并为特殊体质女性制定单独调理方案。



国际影星碧碧雷品牌形象代言  
2008年亚洲杰出丰胸品牌金紫荆大奖  
中华人民共和国特批特殊化妆品

## 丰胸热线: 0371-61813799 61817366

指定经销专卖: 同德堂大药房(黄河路市五院对面)/亚细亚商场负一楼医药部一区郑百大楼一楼医药部/芝林大药房(丰产路与经一路交叉口东20米)东风路世纪联华(东风路与丰乐路交叉口)/商业大厦一楼药品部B区/洛阳中央百货大楼一楼药品部/开封相国寺汽车站对面中山药店/新乡劳动路桥北大来恒大药房/焦作十八中对面康晖大药店