



感恩父亲节



# 十年间 每次回老家都要拍拍父亲

父亲的三句话,也记了十年  
勤俭节约,抓业务  
团结同志,尊重领导  
注意生活作风

父亲在收割机前整理与邻家麦田的分界线,以免收割机误割别人家的麦子。



父亲与他的爱犬交流,子女不在身边,这条狗给他带来无穷欢乐。



孙子看到爷爷一直忙碌,懂事地站在一边为爷爷扇扇子。

## 负担重 压力大 更要做个健康老爸

□晚报记者 邢进 实习记者 宋建巧

处于家庭和社会中坚力量的中年父亲,是一个在所有的父亲中压力最大的群体,也是一个身体健康最容易亮红灯的群体。记者昨日采访了郑州市第三人民医院神经内科主任王继立,请他就保健和疾病预防方面给些建议和指导。

### 多种疾病的高发年龄段

中年父亲群体是一个精神压力比较大的群体,也是高血压、糖尿病、冠心病等疾病的高发年龄段,特别是夏季天气炎热,身体相对其他季节较为虚弱,又使夏季成为这些疾病的高发季节。加上这一群体工作繁忙,很少有时间去做全面的健康体检,患病也极易被忽视。

### 关注身体健康做到这三点

王继立建议,中年父亲群要关注自己的身体健康,做到以下三点:

首先,要远离不良的生活习惯,远离烟酒,烟不要抽,酒要少喝,推辞不掉的应酬,喝酒时白酒一天不要超过二两,啤酒不要超过一瓶。

其次,注意适当地休息和心情的放松。尽量不要熬夜,早睡早起。注意劳逸结合和自我调节,中年人应注意预防过度的精神紧张,克制愤怒、激动、焦虑等不良情绪,不能老是紧绷着神经,因为精神因素对猝死的发生具有重要作用。

最后,要坚持定期健康体检。其实,防患于未然,最简单和最有效地预防中年父亲们身体危机的办法,就是去正规医院做个全面的健康体检。



父亲嫌电磁炉、煤气灶浪费,找人在院落里垒起灶台用柴草烧火做饭。

□晚报首席记者 贾俊生 文/图

毕业工作十年了,用镜头记录父亲也有十年了。

每次离家时,母亲都会叮嘱我仔细检查一下有没有遗忘什么东西。而父亲,总是重复着他为我们三兄弟早已准备好的三句话:“勤俭节约,抓业务;团结同志,尊重领导;注意生活作风。”

村中老人见我就说,要好好孝顺你父亲,你父亲供你们兄弟上学,那可是以前村里的“大工程”,你是村里的第一个大学生,受你父亲的影响,现在村里大学生一堆,博士都有。邻村这么多年一个大学生都没出过,邻村都说咱们庄风水好,出秀才,那是他们不清楚原因。

父亲高小毕业,然后从军,在部队教过老三篇,退伍后被招工到县机械厂工作,直到退休。退休后一直在家务农。

父亲那代人勤劳节俭,手中永远有干不玩的活儿。退休后的父亲耕种着母亲的一亩地,嫌不够种,自己就到沟边开荒,开出的荒地种植油菜大豆等。母亲经常向我们“告状”：“现在年轻人都不爱种地,良田都抛荒,你爹却去开荒,他一忙我也不得清闲,还要去给他帮下手。电磁炉、煤气灶不让用,非要烧火做饭,你爹太落后了。”母亲数落说。

“到处都是柴草,这个火旺,没必要再用电磁炉做饭,太浪费。”父亲说。

父亲很少来郑州,每次来郑州住几日后总是匆匆离开,给出的原因无外乎上厕所不习惯(座便器),邻里之间都不搭腔,没有在家里老少爷们之间处得自在等。其实我知道是父亲不愿意给我们添麻烦,我们的作息时间他不太适应,用他的话说:“晚上不睡,早上不起,看见你们睡懒觉就来气。”每次劝说他来城里居住,他总是重复一句话:“等我走不动的时候再去‘投靠’你们,趁我身子骨还行,你们抓紧时间干事业。”

父亲今年70岁,按照农村的惯例,子女都会为70岁的父母唱戏放电影举行寿宴。村民们都问父亲,三个儿子都在城里工作,这次还不得好好办一下。父亲摆摆手:“俺们家不兴这个,孩子们工作赚钱不容易,要为孩子们节约。”

母亲最近常说他精神不如以前,村里比我父亲年龄小的一位老人去世了,以前老哥几个都聚在一起下棋,现在下棋的唠嗑的人都没有了,父亲下棋现在有时间都是去邻村,看电视总打瞌睡。父亲说,我的身体我知道,我能活到100岁,你们安心工作干事业,我没事。

祝愿我的父亲活到100岁。

祝愿普天下所有的父亲在父亲节快乐开心,身体健康!

## 浮肿水肿 危及生命

许多患者对浮肿(水肿)不够重视,不及时治疗。中科院专家指出:浮肿水肿是顽症,对组织器官潜在危害极大,易导致尿毒症、腹水、心脑血管疾病、内分泌紊乱、心肺衰竭猝死等!

表现为:腿、脚、手肿胀,眼皮肿,全身肿,无名肿,腹胀尿少,浮肿时消,胸闷气短及腹水,积液。

由天津同仁堂1921年创立独家生产的因陈五疸丸(国药准字Z12020514)是专用特药,一天一次,对各种腹水、糖尿病、高血压、心、肝、肺、肾、甲状腺、浮肿、无名水肿、腿脚肿胀当天改善,身体轻松,轻症患者1疗程即可;重症患者2-3疗程除根。买4赠1,8送3  
咨询:0371-65562900 地址:同德堂大药房(市五院对面)