

■ 温馨重阳

莫道桑榆晚 为霞尚满天

中牟县各部门重阳佳节多渠道慰问老人



官渡桥村欢度重阳节

中牟县政协 组织离退休干部游园过节

为庆祝重阳节,中牟县政协组织机关离退休老同志参观了绿博园。

在绿博园,老同志们先后参观了八一馆、动物园和蝴蝶兰展馆。老同志们情绪高昂,一路畅谈中牟县经济建设

的大好形势,对中牟县近年来的快速发展给予高度肯定,对政协机关在职同志对老同志们的关爱给予一致赞扬,纷纷表示要为中牟县建设发挥余热。

记者 张朝晖 通讯员 杨红莉

青年路街道办邢庄生态村 慰问百岁老人

“现在的政府就是好,一年四季大小过个节都有领导惦记俺这些老年人,又是送吃的又是送花的,真是享不完的清福啊!”10月20日上午,在中牟县青年路街道办邢庄生态村第二届长寿老人表彰会暨郑州东湖冰泉饮品有限公司慈善助老慰问金发放仪式上,今年101岁的吴香玉老人激动不已。重阳佳节前夕,郑州东湖冰泉饮品有限公司向邢庄生态村36名80岁以上的老人赠送慰问金

22000元,蜂蜜36件。

“和谐新社区家家筑和谐,长寿生态村人人得长寿”。据邢庄村党支部书记、郑州东湖冰泉饮品有限公司董事长冉允志介绍,去年以来,郑州东湖冰泉饮品有限公司以“积极承担责任,真情回馈社会”为己任,着力打造企业形象,慷慨解囊,扶危济困,联合中牟县慈善总会不断发起慈善公益帮扶和救助活动。

记者 张朝晖 中牟播报 邢昊冉 通讯员 刘曼莉

城关派出所民警 传授老人火灾逃生知识

10月20日上午,中牟县公安局城关派出所民警在中牟县光荣院进行消防演练活动。“我们将对辖区内的养老院进行逐一检查,宣讲消防知

识和逃生自救方法,保证消防安全。让老人们能安享晚年。”城关派出所副所长孙保国说。

中牟播报 郭倩楠

狼城岗韦滩幼儿园 祖孙开心过重阳

狼城岗韦滩幼儿园19日举行了重阳及尊老爱幼亲子活动。大班的孩子们用自己的灵巧双手为爷爷奶奶做手捧花,中班的孩子们正在为爷爷奶奶画画,小班的宝贝们则是为自己的爷爷奶奶剥橘子,一起品尝。中牟播报 郭倩楠

官渡桥村 重阳文化节揭幕

官渡桥村2015年度第二十一届官渡重阳文化节20日揭开了序幕,官渡桥村向全村76位70岁以上老人发放了免费理发老年卡和慰问品,对敬老爱幼的好儿媳、好儿子进行了表彰。

21年来,官渡桥村每年重阳节都要举办不同形式的官渡重阳文化节,今年村里请来了豫剧团的演员为老年人呈现了精彩纷呈的戏曲节目,极大丰富了老年人的精神文化生活。记者 张朝晖 通讯员 王彦法 文/图

■ 老当益壮

老将出马 一个顶俩

中牟县举办老干部运动会



老干部运动会射击比赛

为丰富老干部的精神文化生活,中牟县在河南农业职业学院举办第十五届老干部运动大会。

据了解,本届运动会由47支代表队共600多名选手参加。比赛项目包括篮球、射击、太极拳、象棋、乒乓球等12个项目。经过紧张的博弈,民政老干部孟兆华(射击)、检察院退休干部朱中才(象棋)等夺得一等奖。中牟播报 谢鹏飞 通讯员 席文献 文/图

■ 百姓人物

虽然鬓已秋 燃灯传薪火

刁家乡水沱寨村小学老师田德震修村史有斩获



田德震查看村中老碑文

“和‘水沱寨’这个美丽名字相匹配的是村中浓郁的文化、文艺气息。20世纪50年代,‘水沱寨豫剧团’曾名噪一时。剧团与邻村联袂组建,本村田德普司弦,田德宽、王小聚在剧团担任主演。”这些文字出自田德震为县政协正在修撰的《中牟地名志·水沱寨文史》。

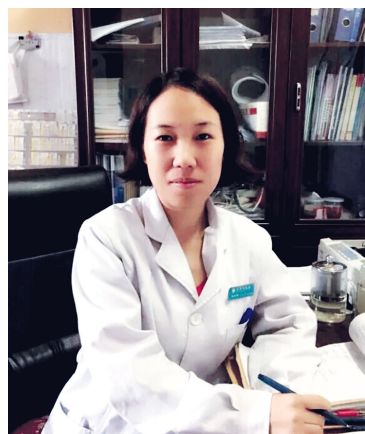
随着城镇化进程的加快,原始村落、历史文化、故事传说逐渐被历史长河所淹没。中牟县刁家乡水沱寨村的小学老师田德震为能给予孙留点记忆,本着对乡村历史文化的热爱,2006年起他开始收集整理本村有关的文化遗产。

“2006年我在参与整理水沱寨田氏族谱时,对村里文物的缺失以及年轻人对过去事物的淡忘深感遗憾,因此我想对村里的历史文物进行记载和保护,想将乡村历史文化传承下去。”谈到整理历史资料,田德震讲起探秘该村族文化名人田文蔚的场景。

为对田文蔚有所了解,田德震从本村骑自行车近30里来到中牟县刁家乡鸭李村,经萧杰义老师指引,找到田文蔚撰写石碑。由于历经半个多世纪的风雨剥蚀,碑文已模糊不清,他用1个多小时才将碑文抄完。

据了解,田德震今年50岁,从事教育职业30年,在十里八村是出名的文化人。2015年7月田德震受村里委托撰写该村村志,由于他撰写的材料史料翔实,在刁家乡村志撰写工作会议上受到了中牟县县志总编的好评。《郑州晚报·中牟播报》上周刊登的《茭白莲脆荻草青 霜叶黄穗晚霞红》一文就是由田德震整理该村素材提供的。

中牟播报 岳星朵 文/图



白桂珍

中医减肥 为您塑造健康完美身姿

中牟县中医院针推科主治中医师 白桂珍

性肥胖无明显内分泌代谢疾病,继发性肥胖主要为神经内分泌疾病所致。肥胖不仅影响美观,而且与健康的关系极为密切。多项调查研究表明,肥胖者更易发生高血压病、高血脂、糖尿病以及心脑血管疾病等。肥胖与健康的关系越来越引起人们和社会的广泛重视,各种减肥方法也层出不穷。目前医疗减肥主要有3种方法:药物减肥、手术抽脂减肥和针灸减肥。此外,还有很多非医疗性质的减肥方法,比如节食、运动等,这些方法可以单独使用,也可以与医疗减肥法配合使用,主要靠患者的自主性。以上这些减肥方法都有一定的疗效,有其优势但也有诸多不足之处。尤其是有些不正规的减肥机构打着医疗的幌子,利用消费者减肥心切的心理,采用一些极端的方法,严重损害了患者的身心健康。

新埋线疗法用一次性埋线针作为工具,为目前最先进的高分子聚合物线,纯植物提取,不排异、不过敏,埋植在穴位内,15天操作一次,与传统埋线疗法相比是一个重大的进步。新埋线减肥法融多种疗法、多种效应于一体,根据患者的个体差异,不同的症状、不同的肥胖机制,进行合理有效的辩证选穴,穴位埋线一方面抑制了患者亢进的食欲,同时也抑制了患者亢进的胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入。另外它可以刺激患者迟钝的自主神经(交感神经),使其功能活跃,增加能量消耗,促进体内脂肪分解,并能保证减肥过程中人体的健康和精力的旺盛,因为它是健康的减肥方法,从调整人体代谢入手,因此不易反弹,这是穴位埋线减肥的一大优点。穴位埋线疗法通过对人体神经和内分泌功能的调整来

达到纤体目的,还可附带解决一些其他的相关疾病。相对于吃减肥药、抽脂来说,它更安全;相对于运动和节食减肥来说,它更容易做到。新埋线疗法通过辩证选穴和多穴位的持续刺激作用,达到疏通经络、调整气血、平衡阴阳、减肥消脂的作用,从而强化人体免疫功能,调节人体生理机能,达到减肥瘦身的目的,同时还具有强身健体的作用。

新埋线疗法简便易行,跟做一次普通针刺差不多,但跟传统的针灸减肥相比,既秉承了其对症取穴、整体调节、健康减肥的优点,又减轻了患者的痛苦。中牟县中医院针推科开展穴位埋线疗法已一年多,积累了丰富的临床经验,没有明显不良反应和副作用,且因为半个月操作一次,节省了就诊时间,还提高了疗效,方便了在职人员,是繁忙现代人减肥的良好选择。

