

好媳妇侯丽娟： 主卧让公婆住

本报讯 家家有老人，人人都会老；我今不敬老，我老谁敬我。今年38岁的侯丽娟是荥阳市京城路狼窝刘村一个普普通通的农村妇女，却将自己的家经营得和睦温馨，受到村人羡慕。狼窝刘村妇联主任林娟告诉记者：“她是我们村脾气最好的人，从来没有看到她生气。”

面对记者的提问，侯丽娟说：“孝顺就是顺了老人的心，做儿女的一定要老人吃好、穿好，让老人有一个好心情。”

走进侯丽娟的家中，侯丽娟的卧室在公公婆婆的对面。2017年，侯丽娟一家搬到了新社区。考虑到让老人住得舒服，侯丽娟和丈夫商量，将主卧让给了公公婆婆。“主卧空间大，朝阳，还有厕所，公公婆婆住着比较方便。”侯丽娟说。

“别生气，谁都别生气。”是侯丽娟的口头禅。人总会有心烦的时候，公公婆婆偶尔也会因为一些琐碎小事生出口角，侯丽娟每次都会先仔细地聆听，然后劝说公公婆婆不要因为一些小事生气。

侯丽娟有一个女儿正在上小学，公公特别疼爱她。去年，侯丽娟考虑到女儿第二天还要早起上学，让正在楼下玩耍的她赶紧上楼睡觉。一旁纳凉的公公便说侯丽娟管得太紧了，一会自己会带着孩子上楼睡觉。虽然心里委屈，侯丽娟还是将一时的小情绪压下来，选择了礼让。婆婆看到后，就对公公说：“都9点了，明天孙女还要上学呢，别耽误睡觉，赶紧上来。”

这几年，狼窝刘村常常会给村民发一些福利。每一次，侯丽娟都会将福利交给自己的婆婆。2016年11月，村里土地的补偿款下来了，会计林娟找到侯丽娟，将



她家7万多补偿款交给她。侯丽娟将钱存到银行里，回家就将银行卡交给了自己的婆婆。“我相信婆婆的管钱能力，婆婆管钱我放心。”侯丽娟说。

在侯丽娟的影响下，侯丽娟的女儿从小就充满了爱心和孝心，每次放假在家都会和爷爷奶奶聊聊天，平时会主动给长辈端饭。“我所做的事情再小不过，都是自己应该做的，让老人们安度晚年，享尽儿孙之乐是我应尽的责任和义务。”侯丽娟说。

在婆婆眼里，侯丽娟就像自己的女儿。在邻居眼里，她真是位好媳妇。近日，狼窝村举行重阳节活动，侯丽娟获评“好媳妇”。

荥阳时报 邓浩浩
通讯员 荣高洁 文/图

好婆婆朱凤梅： 媳孝婆慈 和睦一大家



本报讯 荥阳市贾峪镇郭岗村的朱凤梅，一个普普通通的农村妇女，用勤劳、善良、纯朴，将整个家庭经营得祥和温暖，如沐春风，近日被评为郭岗村的“好婆婆”。

和蔼可亲、饱经风霜的脸上总是挂着慈祥的笑容，这是63岁的朱凤梅给记者的第一印象。面对记者的提问，朱凤梅露出慈祥的笑容：“我们家的家风就是有啥说啥，相互理解，相处和睦，我对待自己的儿媳妇就像对待自己亲闺女一样。”

2007年，朱凤梅的大儿媳妇在荥阳妇幼保健院进行剖腹产，手术过后的大儿媳妇身体虚弱，大儿子忙于工作，朱凤梅便主动承担了照顾大儿媳妇的任务。大儿媳妇住院期间，朱凤梅

白天给大儿媳妇端尿盆、洗衣服、做营养餐，晚上就陪在床边，一旦大儿媳妇有什么需要，她就立马去办。由于大儿媳妇手术过后不能随意翻身，怕触碰到伤口，朱凤梅便亲自给她擦身体，每次打来一盆热水，用毛巾浸湿，拧干，给她擦脸、擦脖子。

出院之后，让大儿媳妇身体康复起来对朱凤梅来说是最重要的事。由于村里没有人养土鸡，朱凤梅一大早便坐车去远在十几里之外的镇上买土鸡蛋。回到家之后，儿媳妇感动地说：“妈，您辛苦了，您这样累这鸡蛋我吃不下去啊。”“傻孩子，你的健康才是最重要的，妈一点都不累。”朱凤梅慈祥地回应着。

朱凤梅有两个儿子，一个女儿。为了全力支持儿子儿媳干工作，朱凤梅便竭尽全力帮助他们，做好他们的坚强后盾，帮忙做家务，照顾孩子，给孩子补功课，一刻也不得闲。每天早上朱凤梅都会提前起床，给他们做好饭，让儿子儿媳能够多睡一会，吃完饭主动去送自己的孙女上幼儿园。

朱凤梅以前当过8年的老师，她深知做好模范的重要性，她总是在家里告诉孩子不能浪费粮食，每次她都不会浪费一粒米，当孙女不好好吃饭时，朱凤梅就会用《锄禾》里的故事来让孩子们乖乖地把饭吃完。

今年9月，朱凤梅在修剪树木的时候，脚不小心被地上的树杈划开了一个5厘米长的口子，去贾峪镇卫生院缝了几针后，便在家休息。大儿媳每天都给朱凤梅洗脚，邻居们看了之后，都说：“真是媳孝婆慈，和睦的一大家啊。”

荥阳时报 邓浩浩
通讯员 王伟萍 文/图

方便面毒素需要32天才排清？ 实属谣言！

方便面作为我们生活中的“老朋友”，它口味多样、方便携带，可以应用到非常多的场合。正是由于众人对方便面的追捧，关于它的谣言也是很多，其中最引人关注的就是“方便面中含有大量的防腐剂，一袋方便面的毒素需要32天才能排清”，很多人认为方便面之所以能够保存很长时间，完全是靠着防腐剂。

其实不然，方便面这个食物的本身特性就是为了方便大家能够长期储存，在一些特定的场合能够非常快捷方便地冲开食用，所以做成了一种含水量极低的面饼形式。由于面饼含水量极低，就已经可以有效地防止腐败变质，达到长期储存的目的，所以面饼中根本就没必要添加大量的防腐剂。

方便面中如果说要加防腐剂，有可能加在调味包里面。比如方便面中的油包时间长了会变质腐败，它里面可能会加一点防腐剂，其他的脱水料包都是没有必要添加防腐剂的。所以说，方便面中即使不添加防腐剂也是不会轻易变质的，就算是调料包中添加少量的防腐剂，也不会对人体造成伤害。

关于“肝脏代谢某种毒物需要32天”这种说法其实是不靠谱的，不同的成分肝脏代谢的时间也是不同的，并

且食物当中的所有成分都不能叫做有毒成分。方便面中的成分，在肝脏中都是可以正常代谢的，不需要32天之久。方便面毒素需要32天才排清？实属谣言！大家可以不必过多担心。不过虽然说方便面能够放心大胆地吃，但是由于方便面中的营养搭配不够均衡，要搭配更具有营养价值的食物一起食用。



知识科普

健康促进

主办：荥阳市健康促进办公室
支持：荥阳市人民医院

泡脚可是个技术活， 你泡对了吗？



肾经气血一天中最为衰弱的时段，选择此时泡脚，足底血管会因为温水的刺激而扩张，有益于活血，促进血液循环，能够达到滋养肝肾的作用。而不宜泡脚的时段则是饭后的半小时内，会影响到胃部血液的供给，可能会导致消化系统的不适。

泡脚选择木桶最为适宜，木桶的保温效果相比其他器具来说保温效果更好，恒温效果好，并且木桶的深度足够，能够泡到小腿以上，相比只泡到脚面来说效果更佳。

泡完脚之后的配套“动作”还是非常有必要做一下的，泡完脚之后趁着双脚微微发热，可以针对双脚进行按摩放松，接着穿上一双保暖袜子，喝一杯温开水，促进新陈代谢，能够有助于睡眠。泡脚切记不要乱加“料”，在不清楚自身体质情况下，最好使用清水泡脚，不建议擅自加“药水”，倘若您打算使用中药泡脚保健养生，建议在中医医生的指导下用药，对症下药才更符合养生之道。

以下六类人不适合泡脚：

- 1. 足部有皮肤病或破溃患者；2. 妊娠期女性；3. 严重心脑血管病及肿瘤患者；4. 静脉曲张、静脉血栓、下肢动脉闭塞的患者；5. 严重糖尿病、糖尿病足患者；6. 严重贫血、体虚之人。

初冬将至，又到了每年的养生季，俗话说“寒从脚起”，很多人都开启了泡脚养生模式，你也开始了吗？泡脚可是个技术活，你泡脚泡对了吗？

相信很多人都有这样的误会“泡脚水越烫越好”其实不然，泡脚时微微出汗即可，不要大汗。因为大汗伤阳，与我们养生的目的背道而驰。

泡脚水温：泡脚水温度不要太高，泡脚时长也不必过长，水温一般40℃~45℃较为适宜，不建议大于50℃，泡脚泡到脚丫微微出汗、脚掌轻松的状态即可。

泡脚时段：一般19点~21点这个阶段泡脚最为适宜，因为这个阶段是人们