

晚晴专刊

社区康健驿站为健康助力

■金国范

住入新居后,发现和宝山一样,每月都收到一份社区报,有各种为民服务活动的信息。每次收到后我都会浏览一番,看看哪些项目可以参加,如街道老年协会与上海东方律师事务所合作为老年居民提供法律援助,帮我重新立了有效遗嘱。而这一次,有介绍社区康健驿站的文章,《高大上免费身体检测+春雨医生在线问诊》的标题吸引了我的眼球,细读内容后决定享受此福利,前往亲身感受其效果。因为毕竟离家比医院近,还省去挂号等诸多麻烦。

该站设于综合为老服务中心,面向本街道居民,男女老幼皆可参与。其服务分健康体检、宣教和解读指导等部门,因所置设备与网络相连,体检时须带上本人身份证和智能手机。好在本人牢记出门不忘“伸手要钱”,在服务帮助下顺利进入状态。而另一同年龄老者,既未带身份证,也无智能手机,只得离去。

首先,下载一个名为“七彩健康云”的APP进行注册,输入姓名、性别、身份证号、家庭住址、血型、生活方式、既往病史、家族史……名目繁多的详尽条目,足足花了一刻多钟;然后按下列列表逐项检查,它们是:1.掌式快速(电磁脉冲)健康体检系统;2.中医体质检测;3.身高体重、脉搏波血压;4.多参数基础检测;5.全科医生工作套餐;6.三高;7.人体成分综合分析;8.骨密度;9.动脉硬化;10.肺功能;11.眼底摄影检测;12.人脸识别健康系统。乖乖不得了,比每年在三甲医院花一千多元所做的项目还多。当然,那些价格昂贵、技术要求高的核磁共振、心脏彩超等项目当作别论。现在街道对居民的健康很重视,如此好的福利资源,错过就对不起自己了。

接着进入操作,项目1,将手放在一抓形鼠标上,屏幕显示“俏郎中为您保驾护航”字样,不久结果出来并存入手机。打开看两个圆形图,一是健康指数80%,二是疲劳指数49%,显示“击败42%人,处于亚健康”,结论为“指数偏低、血虚、胃虚、足厥阴肝经异常、骶骨超负荷”。其详细报告冗长,此处从略。见此报告,心中有些吃惊,第一反应是自我感觉良好,怎么仅击败一半人不到?第二,想不到中医也与数字技术挂上钩了。第三,什么是足厥阴肝经?怎么会骶骨超负荷?缺乏中医知识的我看来得扫盲了。好在评估中“由于人体细胞生物电特性,建议您7天为一检测周期”这句话,指明了方向。项目2为中医体质检测,用人机对话方式进行,机器坐堂问诊,屏幕上有多条选择题,依次作答后,结论为:有阴虚、湿质兼气虚、阴虚、特禀质倾向,我一头雾水。项目3免去。项目4、6、10、12,限于条件暂未做。项目5,包括血压、血糖、血脂、心电图、尿常规、血脂等,但配套设备未齐,只能测定血压和血糖。项目7为人

体成分分析,分肌肉、脂肪、水分三部分,我获66分,和去年10月在会所所做游泳前风险评估时,使用生物电阻抗测试仪仅得63分相比稍有改善,说明尚需继续减脂。项目8为骨质疏松测定,此乃常规体检中被忽视的选项,其实对老人尤为重要,因随着年龄增长,钙质易流失,一旦摔跤易造成骨折,从而严重影响生活质量,甚至缩短寿命;测定结果表明,本人骨密度偏低,与同龄人相比亦属疏松之列,细查根源不明,心有疑虑,期待核实。项目9为动脉硬化检测,我比较关注,因患有高血压且血压通常在70-80mmHg甚至100mmHg。今年在三甲医院做体检时,我特意增添了颈动脉斑块检查,B超结果为左右两侧颈动脉管壁硬化,且分别有6.9x2.9(毫米)和4.6x2.2(毫米)斑块,影响大脑供血,打算借此机会探测做对比,不料出来的是图片,自己解读不了,只好将所有项目完毕后,请专家评估了。项目11是眼底镜检查,结果同项目9。

项目12为人脸识别健康系统,这是一个分系统的全面项目,获88分,仅好于43%的人。其中,心血管93分,但脑组织供血和心肌耗氧轻度异常;肝功能87分,肝内脂肪含量轻度异常;胃肠功能90分,小肠吸收功能轻度异常;肺功能80分,呼吸睡眠轻度异常,动脉血氧含量55分,重度异常,红色警告;内分泌系统中,胰岛素功能97分,激素水平87

分,所含松果体分泌71分,中度异常,红色警告;骨骼系统95分,全部正常;生殖系统,男性功能92分,前列腺92分,炎症,中度异常,红色警告;营养状态95分,维生素、氨基酸、微量元素、辅酶皆超过90分,说明目前膳食平衡,营养良好;有害物质94分,重金属96分,人体毒素92分,主要为农药残留物;皮肤系统93分,其中角质82拉低了总分。

一周后,针对项目8做了复查,T值由上次的-2.8变为现在的0.9,评价也从骨量疏松转成骨量正常,心中的疑虑解除。对项目12也进行复检,结果变成92分,好于87%的人,动脉血氧含量93分,松果体分泌96分,至于前列腺炎症仍存在,可能描述有偏差。我曾因血尿住院,找出病因为前列腺结石和精囊炎,会诊专家认为,前者若不迅速长大,则与石共存较宜,一旦影响排尿再设法去除;后者现无有效治愈方法,抗生素很难进入精囊,且副作用太大,若病情不恶化,与其共存也是较好的选择。此乃十多年前的事情,身体和它们和平共处,迄今相安无大事。经讨论,两次检测相差较大的原因可能在于,首次测试时,座位高度未调整好,未将整个面部对准中心,导致数据失真,而复测时的结果与自我感觉基本吻合。

将此心得递交驿站,感谢他们的便民为老服务,并与诸位老友分享。

分,所含松果体分泌71分,中度异常,红色警告;骨骼系统95分,全部正常;生殖系统,男性功能92分,前列腺92分,炎症,中度异常,红色警告;营养状态95分,维生素、氨基酸、微量元素、辅酶皆超过90分,说明目前膳食平衡,营养良好;有害物质94分,重金属96分,人体毒素92分,主要为农药残留物;皮肤系统93分,其中角质82拉低了总分。

一周后,针对项目8做了复查,T值由上次的-2.8变为现在的0.9,评价也从骨量疏松转成骨量正常,心中的疑虑解除。对项目12也进行复检,结果变成92分,好于87%的人,动脉血氧含量93分,松果体分泌96分,至于前列腺炎症仍存在,可能描述有偏差。我曾因血尿住院,找出病因为前列腺结石和精囊炎,会诊专家认为,前者若不迅速长大,则与石共存较宜,一旦影响排尿再设法去除;后者现无有效治愈方法,抗生素很难进入精囊,且副作用太大,若病情不恶化,与其共存也是较好的选择。此乃十多年前的事情,身体和它们和平共处,迄今相安无大事。经讨论,两次检测相差较大的原因可能在于,首次测试时,座位高度未调整好,未将整个面部对准中心,导致数据失真,而复测时的结果与自我感觉基本吻合。

将此心得递交驿站,感谢他们的便民为老服务,并与诸位老友分享。

光荣退休

集团总部

赵峽 倪整跃 苏为勇 陈建新 周蕾 周海燕 唐蕾

宝钢股份

周炼 夏俊 田林凤 贺华君 王铁鼎 张剑萍 戴海生 许洪扬 陈继祖 陈龙祥 陈建岳 周水有 王叶生 胡国强 张丽 戴自庸 李颖 郭佩庆 吴友群 朱惠萍 马夏勇 顾瑛 章黎明 王敏芳 何双银 张开寿 王继森 朱解华 刘建良 孙惠其 庄国卫 何世忠 闵勤良 顾翠芳 朱建国 郭永和 王学周 陆仁勇 张传明 秦有贵 乔学强 王信鹤 朱宝宏 李根富 侯放 蒋谊庄 王增巨 丁玉德 施伟荣 车建华 沈为根 裴侠 王伟兴 王云 赵品泉 陶屹 吴志浩 万惠兴 张叶民 冯鑫发 朱洪良 杨国龙 龚玉明 杨志明 丁辉 赵传江 陈正康 李幼祥 李小松 周林荣 周林野 韩悦允 周殿平

宝钢股份梅山基地

宋建平 朱红鑫 王修胜 陶正发 张文荣 王沁园 张国强 常洁 房筱瑾 徐根华 钱永和 蒋本秀 许志芳 张跃勤 宋翠红 陈小琴 赵龙其 许玉华 杨宏宝 李国顺 张凤喜 刘莲英 叶长国 赵荣庆 施圣华 杨吉兰 卞汝伟 戴桂珠 施家麟 王保琴 刘忠鸿 雍大兰 陈建刚 蒋琴 史宝忠 陈婷 丁玉群 肖光全 施正虎 刘萍

夏文文 姚宝华

一浦五联合党委

宋荔红 田瑀 邵云清 刘皓 胡勤康 胡恩宝 钟纯雷

宝钢发展

林祖耀 汤俊华 李有家 岑健强 薛中勤 田进 张雷生 鲍明 蒋建岷 张长海 姚伟勇 周大荣 徐来发 宗灵珍 顾品荣 顾玩英 徐俊圣 秦以盛 朱德荣 梁 鸾 庄光明 侯树青 张志泉 杨顺德 李顺德 项明 胡士池 纪路光 韩志明 李海国 莫庆来 周福 顾根荣 周凤梅 杨士奇 杨子来 陆建东 黄嘉伟 周夏涛 石红林 陈伟进 唐卫芳 宋燕琦 宋玲芳 俞志惠 刘建生 唐惠莲 于月民 朱林娟 谭海言 赵家斌 沈爱珍 陆阿兴 应玉娟 张卫东 邓家麟 华敏 孙云法 沈雪娟 冯兆龙

宝钢工程

邱建伟 陈德勇 夏建华 严春国 龚炳荣 徐忠孚 孙贤发 彭坤焱 叶叶祥 沈娟 陈金根 黎军 沈伟国 罗丛坤 陈福成 任家平 朱卫国 刘国善 徐超民 张士勇

宝钢特钢

施润鸿 王婕 孙正霞

宝钢不锈钢

冯慎

韶关钢铁

陈衍林 李开顺 姚添庆 赵仕明 彭彭华 谢刚生 魏新容 付涛斌 邱志华 王国民 朱学广 陈明贤 吴振强 熊国平 付赤兵 钟伟林 黄国贝 周志光 邵国明 李美容 梁羽力 王鸿珍 刘奕奕 丘清玉 王意兰 周云华 钟建华 邓创文 王丽 张秀珍 饶小平 杨燕华 曹伟红

宝钢金属

孙悦真 余锋 王沛 沈雅珍

柔榆晚景

母爱

■远方

每逢端午节,我都能吃到母亲亲手包的粽子。

母亲包粽子的手艺极佳,不仅外形棱角分明、美观,用料也很讲究,芦叶必须是新鲜采摘且大小均匀,肉是有品牌的五花肉,所用酱油中氨基酸态氮必须大于0.8克/100ml。包粽子的稻草绳也是精挑细选,尤其妙的是,解粽子时只需拽住一端轻轻一拉便轻松脱落,这种包粽子的手艺已不多见。包好的粽子慢慢火煮四至五小时,然后静放一夜,第二天再煮一小时,就算大功告成了。这时,母亲便把刚煮好的粽子用塑料袋装成满满一袋,然后乘上地铁给我送来。母亲包的粽子比一般的粽子更松软些,香糯可口,吃起来特别有味道。几十年了,几乎年年如此。临别,还会捎上一句:“天气热了,要注意身体!”年过六旬的我霎时眼眶湿润。

妻子在家排行老四,或许因为有三个姐姐的缘故,不谙家务,婚后很长一段时间我们依然在父母家蹭饭。然而自从有了女儿,妻子就像变了个人似的,对美食特别上心,看电视、上网甚至睡觉都

中厨艺大长,每逢女儿、女婿回家,总会摆上满满一桌菜肴。甚至每年大家庭的年夜饭都是妻子一人掌勺,色香味丝毫不亚于酒店大厨!

女儿自小学习成绩优异,工作、成家做父母的亦少有操心。但有一件事却成了我的心病:眼看年过三十,却迟迟不要孩子。

“你们再不要孩子我就养狗了!”知道女儿怕狗,我就故意刺激她。“我要是有小孩我可不会带哦!”女儿娇嗔道。

“你只要把孩子生下来,其他的事情我们包了!”我夸下海口。

前年,女儿终于产下一女。谁知自从有了女儿,女儿的性情大变,几乎一天都离不开女儿。女儿睡觉她会呆呆地望着女儿,女儿生病她会流泪,女儿的要求她会无条件地满足。双休日、节假日只要不出差、不加班,就必定在家陪伴女儿。女儿似乎对妈妈也格外亲,只要听见门铃响起,她脱口就是:“妈妈回来了!”

牙牙学语的外孙女最先学会、唱得最多的一首歌就是:“我的好妈妈,下班回到家……”



硬笔书法 李月华

诗词咏怀

墨韵纸情诗四首

■施平

汪六吉宣纸试笔

芷兰发幽香,此有纸中魂。一展梨花静,几翻世界开。龙蛇龙文苑,桃李下福台。绝艺中华出,临池鹤影来。

偶感

无意闯诗门,兴来泣鬼神。春云浓作绪,夏水波无痕。砚底文思远,笔端才气吞。市桥人独立,微雨吊黄昏。

夜读

树杪夏声夜未央,哪堪四壁篆烟香。才情似墨磨常短,兴意如诗吟更长。

《百年巨匠·徐悲鸿》观后感

磊落襟期任砥柱,推排气象与时移。摘毫漫论道风骨,身是江南日画师。

听雨

■郑振国

黄梅时节半晴雨,芭蕉淅沥奏清音。冷冷如同松风曲,古调新韵枕上听。

金色的沙漠

■陈志祥



灯下漫笔

老何的快乐

■陈通强

早晨,有微微的柴火烟味,想是房东老何已经早起。老何每天都起得很早,前些挖笋的日子,无论晴天、雨天,他都早早起来开上三轮车“突突……”上山挖笋去,两个狗争先后,唯恐上不了车,帮不了主人的忙。“牛顿”是鬃狗,腿长,弹跳极好,一蹦就上了。“乐乐”腿短,那身土狗与藏獒混血的皮毛,因为上不了车发急而抖动得竖起来,那酷似狼的脸也现出一丝丝的可怜。车在下坡的时候,它好不容易上了车。

老何挖笋回来的时候,满满两帆布大袋装满了各种品种的笋:红壳笋、雷笋、鲜笋、野笋,大伙儿开始搬小板凳,坐着剥笋聊天,老何的婆娘削笋皮。据说她很小的时候就跟着她的父亲干活了,那笋皮削得叫一个麻利,一人削笋对付3个剥笋的,比老何削得快多了。约莫一个时辰光景,两袋带着泥土,带着朝露,有时带着雨水的竹笋就全部去皮落袋了。

有太阳的天气,剥好的笋要赶紧下锅煮的。煮笋的锅上置了个大的竖木桶,木桶上有盖,锅和桶的上方用彩条布做了个阳棚。煮笋前,老何先把去皮笋落秤,看好斤两,锅里水由皮管直接送

水,下方炉膛里火焰熊熊,炸裂的竹杆噼啪作响。笋就被整齐地安置在桶里煮沸入盐,盐是按笋的斤两进行标配的,也要称好斤两下锅。一大木桶的笋要上下均匀煮熟,还得翻搅,但见老何提根可折弯的长长竹片,一头沿桶的内侧边由上向下,插入笋桶的底部。慢慢的,从另一侧看到了竹片的头起来了,老何把这头的这头提起至四分之三左右的长,再次插入木桶的这一侧,至桶深约三分之二深,并从桶的另一侧再出头起来。只见老何提着竹片的原先这一头,先收收紧,一个巧力,整桶竹笋被翻了个遍。

煮好笋,从桶里取出笋就要开始烘笋干了。烘笋干是耗时耗力的,煮好的笋从桶里捞出来沥干,就要放到烘房里的竹器上。竹器是个中等圆台面直径的器物,中间部分呈斗笠式凸起,由顶至地的面,置放沥干的竹笋,其背面凹出的部分用于置地的竹炭烤火,边缘部分就是蒸笼式的边围。一个烘房两三个这样的器物一起烘烤,过段时辰将全部烘笋再翻一次。一个晚上就这样多次翻笋、烘笋直至烘干,再凉干后就做成了大家熟知的扁尖、笋干。每次老何笋干烘好总是心满意足

的,见着我就会满怀喜悦地给我讲他的笋和笋干有多好,今天谁要去了多少,明天还有谁要多少,去年谁要了多少,我一直为他高兴,看到他这么满足,有时卖出几百块钱会像小孩一样高兴……老何的快乐就是这样的简单、踏实。

挖笋、做笋干的季节过去了。前天和老何一起上山挖土豆,老何一锄头下去,一把藤下一小堆土豆,今年土豆比往年都要大得多,老何乐得眉开眼笑,对我说:“老陈,真没有想到,那么多土豆!种了多少年土豆都没有像今年这样。”老何的开心是发自肺腑的,看他每天都没有停过。临到就要收工的时候,天气要下雨,老何立马快速装好两大袋土豆,一根扁担一把锄头,挑起两袋土豆就往山下走,走得轻快利落,因为场地上还晒着油菜籽。

油菜籽全部晒好,拿在手上一把抓不住滑了下去,这时就可以打菜籽油了。老何对我说,他打的菜籽油那绝对是没话说的,我是绝对相信的。

在那一瞬间,我从勤劳、朴实的老何身上,突然感觉到快乐其实离我们每个人都并不遥远,它就在琐碎生活的每一个细节里。



国画 刘焕荣



剪纸 沈琴卿