

这样的儿媳妇真的让人敬佩

孝老爱亲的胡美秀

□ 刘惠子 张箭

胡美秀,1966年8月出生,安庆宜秀区大龙山镇永林社区长塘组居民。她上孝敬公婆、下相夫教子,多年以来她的事迹传遍周边社区。

几年前,胡美秀的婆婆由于年纪大了腿脚不便,从楼梯上摔了下来导致骨折,需要长期卧床休息。自婆婆骨折后,胡美秀一直待在婆婆身边,无微不至地照顾。她为了让婆婆早日康复,每天下班后无论多忙多累,她都要扶婆婆在院子里

练习走路。她还每天为婆婆喂水喂饭,洗洗涮涮。常言说“久病床前无孝子”,但婆婆在床上躺了很长一段时间,她为婆婆洗澡、梳头、理发、捶背,剪指甲,精心侍候,从不厌烦。婆婆逢人便说:“有好儿不如有个好媳妇,我家美秀我比亲闺女还亲。”为照顾卧病在床的婆婆,她很少走娘家,偶尔去一趟也是来也匆匆去也匆匆,胡美秀也常常说道,每次看着老母亲恋恋不舍的表情,她的心中就有说不出的愧疚。

想给孩子最好的教育,莫过于言传身教。在看到胡美秀忙碌时,她的孩子也会学着母亲的样子去照顾自己的奶奶。每次过年回家,都

会先去问候奶奶,陪奶奶聊聊天,让奶奶开心,顺便看看有什么需要洗的晒的。

默默付出的吉志霞

□ 嵇奕华 程玉芬 柯慧敏

人们常说:“婆媳关系最难处。”好媳妇说起来轻松,可做好那是相当的难,是要付出很多,承受得住重担。在望江县漳湖镇回民村就有这样一位好媳妇,她叫吉志霞,今年41岁,多年来,丈夫一直在外打工,春节才能回家,家庭重担落在她一个人肩上,伺候老人,

照管孩子,洗衣做饭,种地收割等里里外外的活全靠她一个人挑着,她一不叫苦,二不埋怨,没有同婆婆红过一次脸,始终默默付出,没有怨言,一年四季婆婆穿的衣服鞋袜都由她置办。家中的柴米油盐如有欠缺,她都及时购买回来,从不让别人操心。

去年,婆婆生病大出血,大小便不能自理,老人没女儿,儿子照顾也不方便。她劝丈夫不要挂念家里,说她一人能行。她为婆婆端屎端尿,翻身喂饭,没有丝毫怨言,同病房的病友都羡慕老人生了个好女儿。老人自豪地说,她不是我闺女,是我媳妇,可她比闺女还贴心!

足浴保健用品成了香饽饽

本报讯(记者 柯慧敏)过了小雪节气,天气越发的寒冷。11月24日,记者在城区各大商超和购物网站上看到,智能足浴盆、足浴木桶、泡脚中药包等成了抢手货。

“这个看上去不错,还是全自动温控的,价格好像比那款木质的贵四五十元钱。”正在龙眠山路一旁和家人商量购买哪款足浴盆的市民刘女士对货柜上的几款电动加热足浴盆进行着比较。记者了解到,刘女士是准备给她母亲买一个足浴盆,本来是准备买木制的,后来想想木桶的没有控温功能,水冷了要来回加热水比较麻烦,正好智能足浴盆也就摆在这,看到价格也还算合理,就准备买个回去。

记者在城区部分大型商超看到,足浴盆从木制到全自动的一应俱全,价格59元到四五百元不等,其中一款木制的足浴盆还出现了断货的现象。另外,记者走访了解到,我市部分社区卫生站推出自制泡脚药包业务。不过对于网上五六十元的泡脚药包,在社区卫生站购买却要一百多元的费

用。面对五花八门的中药泡脚包,不少市民挑花了眼。“泡脚药包我有买过,价格不贵,我双11的时候买了6盒,含不同成分的,每盒都有20小包,一共才30元不到,相当于每小包才两毛多一点,效果我不知道有没有,不过泡了脚之后,我整个人都暖和了,睡眠质量也好很多。”家住大湖小区的市民郑佳晨告诉记者。

对此,高井头附近一从事临床工作二十余年的中医全科医师叶医生表示,“中药泡脚属于中医足疗外治法,可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,最终达到养生保健的目的,对很多疾病的治疗中药泡脚亦有很好的辅助作用,尤其现代社会,空调的大量使用,在加上人们普遍爱吃凉的食物,所以体内多寒湿,通过中药泡脚,配合治疗,可以加速体内排寒。单纯靠泡脚把病治了,肯定是不可能的。不过从成本上分析,几毛钱的中药包,不可能会有好药材。”叶医生告诉记者,平时市民在家可用热水泡脚,如果想用中药,一定要在医生指导下使用。

汗蒸成冬季流行的养生方式

本报讯(程呈)养生越来越受人们推崇,养生的方式也愈发多元化,其中汗蒸成为冬季较为流行的一种养生方式。眼下冷雨“冻”人,汗蒸等“暖消费”生意逐渐火热起来。

连日来,记者走访市区部分汗蒸馆了解到,随着气温骤然下降,由“浴室”演变而来的汗蒸馆成为市民躲避寒冬、亲友聚会和休闲娱乐的一大去处。在这里,顾客们穿着短袖短裤,享受冬日里的暖意。

11月24日傍晚,迎江区皖江大

道附近一家汗蒸馆内,迎来了不少顾客。一位带着女儿来汗蒸的刘女士对记者说,“这两天气温降低了,不少孩子又总是要出去玩,趁着周末放假,我和丈夫就带着女儿过来享受放松放松,汗蒸完再洗个澡,身子暖和之后再商场吃晚饭。”汗蒸馆的工作人员则告诉记者,“每天的下午和晚餐时间是店内的消费高峰,周末更是人气爆棚。”

记者了解到,近两年市区陆续开设了多家汗蒸馆,每到降温就迎来

消费高峰。价格也从一开始的上百元变得愈发大众化,市民认可度也不断提高。一些传统浴室也纷纷改为汗蒸馆,高档酒店也配备了面向普通市民的汗蒸服务。秋冬之后,不少商家还在美团、口碑等线上平台推出优惠折扣,吸引市民的到来。

因为竞争激烈,很多汗蒸馆也将主营的汗蒸项目“玩出花样”来,配备高低温桑拿房、按摩房以及干湿汗蒸房等。除此之外,还提供按摩、美食、影视等休闲项目,令汗蒸房成为亲友聚会、亲子玩乐的新去处。

不过,汗蒸虽然能够加快身体新陈代谢,排出体内陈旧的乳酸、尿素等毒素,还有护肤美容等好处,但汗蒸并非人人适宜。要汗蒸先注意以下事项:记得要先补充水分,可以适当喝些淡盐水。有高血压、心脏病的人不要做汗蒸,饭后、饮酒后都不宜立即汗蒸。汗蒸时如果感到头晕或不适,应立即中止。汗蒸时间不要过长,一般时间为40分钟比较合适,太短的时间汗不出来,太长的时间可能会造成虚脱、晕厥。

挡风被暖和 但别忘了安全



资料图片

本报讯(记者 徐志远)天气渐冷,又伴随着大风天气,近日,记者从宜城街头发现,很多骑电动车出行的市民纷纷准备了挡风被来保暖。如今,挡风被成为“有车一族”最受欢迎的产品。

由于受最近冷空气的影响,让很多市民感觉一夜之间进入了冬天,如此一来,很多市民开始陆续储备冬天用品了。“气温骤降对于骑电动车上班的市民是一种考验,除了增添衣物的同时,给电动车加装一件挡风被还是很有必要的。”市民黄先生说。

11月26日,记者走访天柱山西路光彩大市场看到,不少骑电

动车的市民都准备买电动车挡风被来抵御寒风。记者看到一些卖挡风被的小商铺一下子生意火爆了起来。“老板,这个挡风被怎么卖?能不能便宜点,30元一个行不行,好用的话,我会再推荐朋友过来买的。”正在买挡风被刘女士说,现在天冷了,没有个挡风被真不行。

记者走访了解到,电动车挡风被大多采用棉质防雨面料,价格在30元到50元不等,用时市民也还要注意安全,骑行时尽量减速慢行。据挡风被老板介绍,最近两天降温,挡风被一天都能卖出八九个。