

## 荐读 | JIANDU

73岁的她穿旗袍、走西藏、骑哈雷

## 美丽从来与年龄无关!

提起哈雷摩托车,可能很多人联想起的都是“男人”、“硬汉”、“速度与激情”等词汇吧,但你能想象骑哈雷的人是一位老奶奶吗?如果光看照片,谁能想到这位身穿皮衣皮靴戴皮手套的炫酷姑娘已经73岁了?但就是这样一位酷到没朋友的中国“老奶奶”,前段时间竟然又去了趟西藏。



都说人生七十古来稀,也许70多岁对很多人来说意味着衰老和无力,可那绝对不包括黄炎贞奶奶。黄奶奶出生在上世纪40年代。成年之后为子女操劳为生计辗转大半生,直到退休,今年6月,73岁的黄奶奶才骑马骑骆驼、走西藏穿大漠,亲眼见到那曾经只在梦中出现过的青海湖,还特意到了古时王昭君出塞的地方,终于完成了自己的梦想!

黄奶奶从年轻时就吃过很多苦。18岁嫁人,赶上知青下乡,白天拼命在乡间劳作,晚上还要为了文艺汇演硬生生排练。身体在那时候就受过伤,骨质增生严重。

其实在去西藏之前,黄奶奶就因为一次摔跤事故,在床上躺了大半年。按照黄奶奶的话说,她以为自己可能再也站不起来了。但她硬是凭着每天疼痛难忍的复健运动一点点痊愈,甚至站到了全国旗袍大赛的舞台上! 她以70多岁高龄和年轻人一样去上课,每天参加一个半小时的身体训练,专门练习走路步伐等等,才有了台上不输模特的风采!

不畏惧年华流逝,优雅依旧。黄奶奶说:“年龄的增长无法抹平满脸的皱纹,这是岁月留下的痕迹,只有保持身心健康,不断调整好自己的心态,活到老,学到老,与时俱进,才能让自己的人生更加丰富多彩!”其实任何时候,年龄都只是一个数字。人终有一老,或者而庸常,或者而优雅。我们总有选择。

## 实用 | SHIYONG

用盐水洗头  
有这种奇效,现在知道还不晚

食盐是家里最常见的东西了,不仅仅可以用来烹调美味,在日常生活中还有许多功效,你知道吗?

**防脱发:**用稀释盐水洗头发,可以抑制皮脂的分泌,减少毛囊损伤,防止头发脱落,一般一周一次就可以达到效果了。

**让咸鱼变淡:**咸鱼盐分较多,即使多次冲洗也很难减少其咸味,最有效的办法是把咸鱼浸在淡盐水里,浸泡1个小时再清洗干净,咸鱼就没有很浓的咸味了。

**除豆腥味:**豆腐等豆制品有豆腥味,用盐开水浸漂,不但可以去除豆腥味,还可以使豆制品色白质嫩。

**泡澡:**用盐水泡热水澡,可以舒缓身心,杀菌消炎,防治皮肤病。

**治疗便秘:**早晨空腹喝一杯盐开水,可以清洗肠胃,对于便秘症状有特别的疗效。

**净化口腔:**经常用淡盐水漱口,可以预防牙龈出血,并且能把口腔内引起口臭的细菌杀灭。

**煮饭更香甜:**煮饭时,将米淘洗干净后,加入少量的食盐和花生油,这样煮出来的饭粒粒闪光,好看又好吃。

**快速解冻:**将冻鱼、冻鸡、冻肉放到盐水中解冻,不但解冻快,而且成菜后更加鲜嫩味美。

**保持鲜花新鲜:**鲜花插在浓度适当的盐水瓶中,可以保持较长时间不凋谢。

## 中国老年保健协会糖尿病专业委员会全国公益巡讲走进省城

## 夏萌教授为糖尿病及心脑血管病友开“食疗处方”

合肥市糖友马上拨:0551-64229010 报名

免费领取398元夏萌教授讲座门票、糖尿病患者援助498元血糖仪一台及全年试纸150条;向心脑血管病患者援助全年亚麻籽油12瓶。名额有限,欲报从速。

为强化我国糖尿病及心脑血管病的教育与防治,由中国老年保健协会糖尿病专业委员会发起全国大型公益巡讲活动,9月10日将走进合肥。届时,中华糖尿病病友协会副会长、首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科主任将莅临合肥市,向广大糖尿病及心血管病友讲授通过科学食疗,有效平稳血糖、血压,防治并发症的方法。同时,中国老年保健协会糖尿病专业委员会还将免费向糖友援助血糖仪、全年试纸,心脑血管病友援助全年亚麻籽油,免费提供并发症、胰岛功能检测等价值千元健康礼包。

夏萌教授:  
糖尿病、心脑血管病友只要学会科学  
吃,就能少吃一粒苦药片

“一直都在控制饮食,可不知道怎么做才科学,这会可得听听专家怎么说!”夏萌教授即将来合肥的消息,让我市广大糖友及心脑血管病友充满期待。

标志性的短发,温文尔雅,第一次见面就被夏教授的亲和力所感染,谈吐间透漏出对医生这个职业强烈的挚爱。长期活跃在荧屏上的夏教授,将食疗降血糖、降血压这些深奥难懂的知识,转化成了老百姓能听得懂、易操作的知识。医生更多时候开的是药,而她更主张食疗,一个个小小的食疗方,至今已指导十余万糖尿病及心血管病友,通过食疗控制血糖、血压,被誉为“糖尿病及心脑血管病食疗斗士”。

她指出,药物降指标虽速度快,可要想长期控制血糖、血压和并发症,必须要通过治本的营养学中食疗方法来调理。她说,“每个人高矮胖

瘦、患病时间长短、并发症种类等都不尽相同,一百个糖尿病及心血管病友就有一百种食疗方法,食疗的前提是要科学,而且要有针对性和技巧,并不是简单的控制饮食那么粗放简单”。

据了解,夏萌教授的食疗方法,简单易学,她给糖尿病及心血管病友出具的食疗方,配合治疗,让血糖、血压就能平稳达标,让糖尿病及心血管病友在享受美食的同时,能吃饱吃好,血糖、血压还不高,帮助众多糖尿病及心血管病友走出了不敢吃的“饮食雷区”。

请记住:9月10日,夏萌与您面对面——  
免费看北京专家,领取498元  
血糖仪和试纸

合肥糖尿病患者请于今日8:00至17:30之间,通过拨打0551-64229010电话报名,除免费领取398元夏萌教授“食疗巧控血糖,血压”公益讲座门票一张,还可获得中国老年保健协会糖尿病专业委员会提供的以下健康礼包:

1.糖尿病友免费领取价值498元

品牌血糖仪一台及全年试纸150条;  
心脑血管病友免费领取全年亚麻籽油12瓶。

2.免费提供价值398元胰岛功能变病检测一次。

3.免费提供价值1088元“心脑血管肾足”全身并发症检测一次。

4.免费提供280元多普勒彩超颈动脉斑块检测一次

5.此外,亲临现场,还有机会享受与夏教授一对一咨询机会,针对您的情况,为您开具适合自己的食疗处方。

提醒广大糖尿病及心血管病友,本次活动是由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办,资助项目不收取任何费用。每位患者仅限一次领取机会,不得重复领取。

**领票地址:**1.金寨路与望江西路交口,望江西路往西50米路北(望江宾馆南门西10米)厚德仁店;

2.阜阳路与阜南路交口,阜阳路往北100米路西(五环大厦一楼)厚德蜂胶店。



夏萌教授

- 首都医科大学附属北京安贞医院临床营养科主任;
- 中国医师协会临床营养学分会委员;
- 中国医药协会疾病与健康专业专业委员会委员;
- 中国医师协会全科医师分会理事;
- 中华医学会北京分会临床营养学分会第八届委员会委员。