

跑步戒肉吃蔬菜 降压降脂降血糖

健康就是管住嘴迈开腿

近日,家住薛城区左岸春天的刘先生制订了一系列运动、饮食计划。原来,刘先生去医院查体,检验结果不仅血压、血脂、血糖偏高,胆固醇也不低,刘先生直呼:“再不注意饮食真不行了,身体要紧啊。”



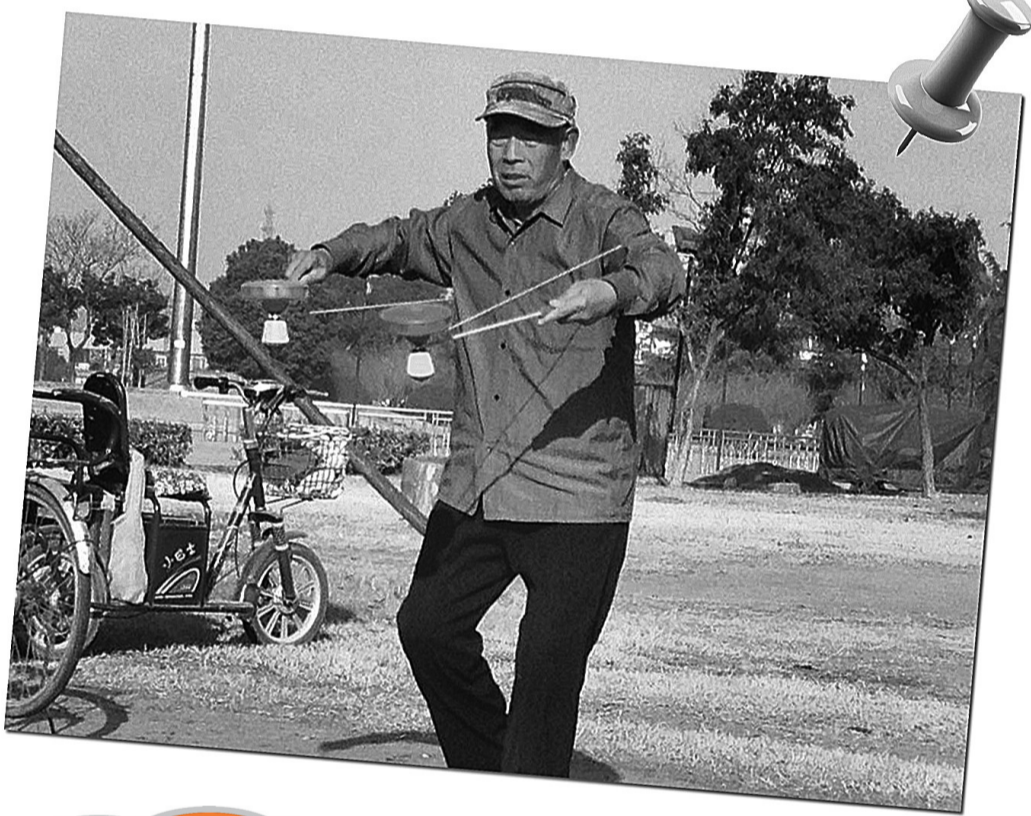
上个月,刘先生所在单位组织职工体检,本来自我感觉良好的刘先生,看到体检结果后立刻傻了眼,“别人最多是‘三高’,我已经是‘四高’了——血压高、血脂高、血糖高、胆固醇高,我专门找大夫咨询,像我这样的情况应该怎么办,大夫说,吃药、打针都没用,必须管住嘴、迈开腿,否则后果会很麻烦。我今年52岁了,平时吃饭属于无肉不欢型,突然让我吃素我还真有些不习惯,别说我了,我的家人也都不知道该怎么准备饭菜了。刚开始,我看着饭桌上的五花肉实在忍不住,趁着家

人不注意还会偷吃一口,我在心里默默地找各种理由试图原谅自己,可咱自己的身体受不了啊,于是,我给自己立下了个军令状,至少有一天,只能吃蔬菜,就这样,我忍啊忍,谁知道吃着吃着,我觉得蔬菜也挺好吃的,到了第三天,我吃了块肉,觉得肉的味道也就那样,不吃也就不吃了。直到现在,大概有一个月了,我除了有时候吃点鱼肉,已经很少吃猪肉尤其是肥肉了。”刘先生说。

刘先生告诉记者,除了饮食方面,他还制订了一系列的运动计划,“现在我的车已经不开开了,每天骑自

行车上下班,如果状态好或是当天的运动量不达标,我就推着自行车快走,这样,我每天就算是至少运动两次了。除此之外,我每到周末还会去爬山,从我家跑到临山,爬到山上以后,再在影视城里转上一圈,然后再跑回家,这一去一回,大概要1个多小时呢。原来不锻炼不知道,现在每次运动完,我都觉得身体特别轻松,出汗也特别舒服,我想,只要我坚持下去,‘四高’的状况总会好转的。”

(记者 李俊)



大家拍

近日上午,在光明广场一位市民驾轻就熟地抖着空竹。据了解,虽然连日来空气污染严重,但每天仍有不少市民到广场上活动,锻炼热情丝毫不受环境影响。(记者 马帅 摄)

市场买只鸡 没想还“送”蛋

21日,家住薛城区的李女士在其家附近的市场买了个老母鸡,本打算第二天冬至的时候炖汤喝,然而,当天买鸡的市民特别多,导致李女士买完鸡需要排队宰杀,在等了半个多小时之后,李女士有点不耐烦了,心想:杀个鸡还要排队,干脆带回家自己杀算了。

就这样,李女士带着活鸡回到了家中,就在冬至当天的早晨,当她磨刀霍霍向母鸡的时候,发现养在厨房的母鸡“吓”出了一个蛋,李女士一阵惊喜,“买鸡还送鸡蛋,赚了一点小便宜。”于是其将睡梦中的丈夫和儿子叫了起来,并告诉他们此事。“儿子听到后,一阵狂喜,立刻冲进厨房查看,一手拿着鸡蛋一手抚摸着母鸡。”李女

士说,在一家人全部起床后,她又想到了杀鸡做饭,正准备动手时,儿子跑进厨房拉着她的手说:“妈妈,要不别杀它了,我也不喝鸡汤了,咱养着它吧,留着以后下蛋,你也不用辛苦跑大老远去买鸡蛋了。”看着儿子苦苦哀求的眼神,李女士心软了,放弃了杀鸡的念头。

随后,儿子的哀求让李女士犯



了嘀咕,“养着吧!家里没有地方,不养吧,又怕孩子伤心。”李女士说,最后没办法,只能找一个更大的纸箱子将母鸡养在里面,每天喂点杂粮,三天后,原先肥胖的母鸡变得消瘦了,但让她感到欣慰的是,母鸡每天能保证下一个蛋,可是每天回家打开厨房门闻到难闻的鸡粪味,让李女士哭笑不得。(记者 刘豹)

太阳能漏水 咋办?
邻居齐帮忙 解决!

23日一大早,薛城区院山社区一户居民家的太阳能漏水漏的一楼道都是水,零下4℃的气温让楼道里的水结了冰,邻居一不注意险些摔倒。

眼看着太阳能的水还在不停地流,居民马先生从楼下仔细观察发现,原来楼道内的积水全部来自徐女士家的太阳能,了解情况后的邻居们叫开了徐女士家的门,可是徐女士的丈夫在外地打工,家里只有徐女士一人,不方便爬上楼顶查看太阳能的状况。为了早点解决太阳能漏水的问题,马先生自告奋勇爬上了楼顶,一看原来是天冷导致的太阳能部分零件被冻裂。

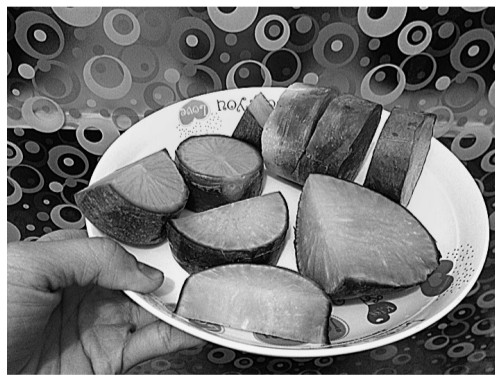
徐女士买来了零件后,马先生将冻坏的太阳

能修好。可是太阳能刚刚修好,徐女士家连接太阳能的水龙头也坏了,刚刚打上去的水流了徐女士家一地,为了尽早解决这一问题,马先生又找来自家换水龙头的工具,帮徐女士解决了太阳能和水龙头漏水的问题。

除了楼道内积满了水,徐女士家的厨房、卫生间以及客厅也是一地水,为了让楼道内尽快干净起来,同时避免水再次结冰,马先生和几位邻居一起打扫,不到一小时的时间,积水被清理干净。

对于邻居们的帮忙,徐女士感激地说:“家里就我一人,多亏了邻居们的帮忙,才让这难题很快地解决了。”

(记者 董艳)

冬天不爱吃水果
唯有萝卜是最爱

22日,薛城区永兴小区的居民李女士买了一车筐萝卜,正忙着往储藏室里搬。李女士告诉记者,天气变冷以后,她们家很少吃水果,“我的家人不太喜欢吃水果,现在天气冷了,别说吃了,我那些水果就觉得冷。可有一次我买来萝卜,做菜的时候切了一块放在嘴里,谁知这萝卜吃起来又脆又爽口,我不知不觉吃了半个。后来在我的影响下,我的家人也都开始生吃萝卜,晚上没事看电视的时候,如果不吃点萝卜总觉得缺点什么。这不,今天

我看集市上的萝卜1块钱一斤,我一下买了七斤,大概能吃三四天吧。我建议大家萝卜一次不要买太多,否则吃起来就不新鲜了。现在大家住的都是楼房,不像在农村,我们可以把萝卜埋在土里,吃的时候再挖出来,吃起来特别新鲜。”

说话间,李女士的儿子下楼了,他说,“我也觉得萝卜比别的水果好吃,它吃起来很爽口,不像别的水果那么甜,而且吃萝卜还对身体好呢。”

(记者 李俊 文/图)