

妈妈边走路边打电话摔伤了 健步走也讲究方式方法

安康：随着人们对健康的日益重视 ,饭后走路健身的朋友渐渐多了起来。

主持人：嗯。走路是公认的健康运动 ,它简便、易于掌握 ,又不受时间、场地和年龄的限制 ,只要不遇大风、大雪、大雨天气 ,就可以随时随地 ,说走就走。

安康：但如果走路的方式和习惯存在错误 ,不但不能健身 ,而且会对身体 ,特别是对肌肉和骨骼组织造成负面的影响 ,更有甚者 ,会因此发生磕碰、摔倒 ,导致身体出现重大损伤。

主持人：是的 ,走路也有讲究。

安康：走路要集中注意力 ,很多老人觉得走路时很无趣 ,拿上收音机就可以边听边走。前几天 ,我妈就是因为走路时注意力不集中而摔倒。

主持人：有没有摔伤？

安康：很幸运 ,只是一点皮外伤。

主持人：当时是怎么摔倒的？

安康：老年人比较健忘 ,走路时突然想起有事没跟朋友说 ,就边走路边掏手机打电话 ,一分心结果脚下突然绊了一下就摔倒了。老年人因为反应慢 ,很容易发生危险 ,所以手机、收音机等会

分散注意力的东西建议大家不要用。

主持人：是的。老人一旦摔跤 ,有时会有严重的后果。

安康：我还看到不少老年人喜欢退步行走 ,认为退一步等于向前走两步 ,更有利于健身 ,但我认为不宜经常进行。

主持人：嗯。都说退步行走有好处。

安康：退步走虽然有很多好处 ,但是需要提醒老年朋友的是 ,退步走平衡性不好掌握。如果老人平衡性不好和不是合适场地不建议退步走。

主持人：老人退步走时身边最好有人。毕竟 ,防摔倒是老年人健身、保养的重中之重。

安康：是的。前几年 ,我姑姑因为身体原因听别人说退步走很好 ,每天都练习。有一次 ,因为身边没有人陪同 ,一不注意踩空 ,摔倒在田里 ,摔断了骨头。

主持人：退步走无法借助眼睛来分辨后方的事物 ,没有目标 ,一定要特别注意。

安康：所以老年人锻炼一定要力所能及 ,要根据自己的条件和可接受程度量力而行 ,绝对不要勉强。与年轻人不一样 ,老年人在感到身体不适时 ,不要继续锻炼。

中国县市区域报好专栏

不明白自己崇拜的人 怎么也会变成这样

泪：你好 ,在吗？一直以来 ,很想找个人诉说一下 ,或许有些事只能自己去解决。看到报纸 ,我就想和你说说这些事。

主持人：发生什么事情了？

泪：如果你发现一直很敬重的爸爸 ,也在找情人 ,你说该怎么办？

主持人：你是什么时候发现的？

泪：我发现爸爸有情人有2年了。以前我什么话都愿意和爸爸说 ,也很喜欢和他撒娇 ,可是现在我却一句话也不想和他说 ,也不愿意和他沟通。我感觉我在家里是多余的 ,有时消沉的时候 ,甚至感觉自己在这个世上也是多余的。看到我爸爸生病了 ,我忍住不去关心他 ,可心里却很难受。这两年我一直不开心 ,也不愿意回家 ,就因为小时候在心中视为神的爸爸居然也是这种人。

主持人：你很崇拜你爸爸？

泪：从小 ,我就不崇拜什么明星 ,只崇拜我的爸爸 ,觉得他是世上最好的人。可是现在的我却不明白为什么爸爸也变成这样 ,让我很痛心。以前很开朗的我 ,现在却怎么也开心不起来 ,现在的我很容易哭泣 ,听歌、看电视甚至看报也会流眼泪 ,我很难过。

主持人：这件事对你的影响真的很大 ,大人的事情有时也不是你能管得了的。你妈妈是什么态度？

泪：我觉得她知道的 ,但她都忍着 ,只要我爸爸还想着这个家就算了 ,可是心里很伤心。我现在很讨厌回家 ,因为我爸爸会给那个女人打电话 ,我听到过他们说那些很甜蜜的话 ,还偷偷看过那个女人给我爸爸发的短信。以前我还跑去移动公司翻我爸爸的通话记录 ,还偷偷记下那个女的电话号码 ,很多次想打过去骂。可是为了妈妈 ,我都没打电话。

主持人：有时候事情并不是当儿女的能控制的 ,干涉了不一定就会好 ,不干涉或许会更不好。父母的婚姻会影响到孩子 ,一点都不假。你跟父亲谈一下吧 ,不管用什么方式 ,父母总是不希望子女看见自己阴暗的一面 ,不希望子女因为自己受伤。

泪：不好意思 ,和你倒了这么多的苦水 ,虽说家丑不可外扬 ,但憋在心里真的很难受 ,只想找人诉下苦。抱歉！其实我都明白 ,或许心里有阴影吧 ,我不愿意和他去沟通 ,很讨厌他。

挂号时3个女的过来问这问那 小心混在医院里的医托

Ye：8月20日 Q来Q去 版 ,有网友反映被 医托 忽悠 ,花了1万多元没看好病。这事让我深有感触 ,有时真的防不胜防 ,要特别注意 ,不要有病乱投医。

主持人：你也遇到过？

Ye：医院里混着一些别的医疗点来拉生意的医托。我遇到过几个女的 ,当时想骗我到别的地方看病 ,可我没有上当。

主持人：你在挂号的时候他们过来说的吗？

Ye：是呀。当时医院上班时间还没到 ,我在那里等。这时来了3个女人围着我问这问那。听她们说哪个医院哪个专家很好的 ,叫我去那看病 ,我没有去 ,我知道骗人的 ,她们看见别人在

排队挂号就跑去拉。

主持人：那有没有病人被她们说服去另外的医院看病呢？

Ye：当时我忙自己的事情 ,没注意。不过听别人说是有的 ,特别是一些新永康人 ,很容易被说服跟着去。

主持人：你在医院看到有几个医托？

Ye：在同一个医院看到的 ,都是同样几个人 ,我都认识她们了。有一次我去复查时 ,那几个人又在那里 ,我就跟踪她们 ,后来叫来医院保安 ,她们就没影了 ,可能她们发现被我跟踪了。她们介绍过去肯定拿回扣的 ,提醒广大市民有陌生人过来让你到别的医院看病时千万要多个心眼。

到农贸市场赶集时捡到汽车遥控钥匙 失主看到可以联系我取回

冬泉-上善若水：前几天 ,我捡到了一把汽车钥匙。

主持人：你是在哪里捡到的？

冬泉-上善若水：在去农贸市场赶集时 ,过紫薇南路时 ,在马路正中央捡到的。

主持人：是把什么样的钥匙？

冬泉-上善若水：是一把现代车的遥控钥匙 ,对我来说是废物 ,对车主来说 ,如果重新配要花几百元钱。

主持人：是的 ,汽车钥匙和普通门锁的钥匙相比 ,是比较特殊的 ,不是说丢了后就能随便找地摊就能配一把。

冬泉-上善若水：我孙子说 ,这把钥匙还是新的 ,应该没怎么用过。但愿能尽早物归原主。如果失主看到可以联系我 ,电话是18767171959。

是一把现代车的遥控钥匙 ,对我来说是废物 ,对车主来说 ,如果重新配要花几百元钱。

主持人：是的 ,汽车钥匙和普通门锁的钥匙相比 ,是比较特殊的 ,不是说丢了后就能随便找地摊就能配一把。

冬泉-上善若水：我孙子说 ,这把钥匙还是新的 ,应该没怎么用过。但愿能尽早物归原主。如果失主看到可以联系我 ,电话是18767171959。