

28年不离不弃 她用行动诠释“长嫂如母”

——记2024年第二季度孝老爱亲“忠州好人”谭宣珍

本报记者 陈博浪

谭宣珍,女,69岁,家住东溪镇东溪社区二组。1996年,谭宣珍丈夫的兄弟陈顺秋精神病复发,言语不清,到处乱跑。同年,陈顺秋的妻子与其离婚。从此之后,谭宣珍就承担起了照顾陈顺秋的责任。谭宣珍始终恪守“长嫂如母”的誓言,任劳任怨、无微不至地照顾陈顺秋。这一照顾,就是28年。

10月16日凌晨5点,谭宣珍起床开始忙碌。她先来到小叔子陈顺秋家为他准备早饭,待饭菜做好后,她熟练地把陈顺秋扶起,为他穿好衣服,再端上饭菜。这是她多年来养成的习惯。

“都是一家人,再苦再难也值得。”谭宣珍笑呵呵地说。陈顺秋精神疾病复发的时只有30岁。当时,他没有积蓄,家里经济条件困难,所住房子也是父母留下的、破败不堪的土坯房。

为保障陈顺秋住得安全、舒适,谭宣珍找到东溪镇政府、东溪社区干部,帮陈顺秋申请危房重建,但被告知危房重建需房屋主人承担5万元修建费用。

谭宣珍家,丈夫陈顺秋是负责挣钱养家的主要劳动力,也有孩子需要抚养,经济并不宽裕。但知晓这一情况后,谭宣珍没有半分犹豫,毅然决定拿出所需费用。

5万元对于谭宣珍的小家来说并不是一笔小数目。“但我宁愿一家人生活拮据点,也要让小叔子住得舒服点。”谭宣珍这样说。

多年来,谭宣珍几乎每天都重复做着打理小叔子日常起居的繁琐事,日夜操劳不停。她做好饭菜送到陈顺秋的房间,督促他吃药,经常帮助他洗头、洗澡、洗衣服。天冷了,她及时给陈顺秋更换棉衣、棉被。陈顺秋不定时会出现病情不稳定的情况,身体浮肿,行为上更加极端,不但不能独自按时吃药,还会在室内外随地大小便,搞得臭气熏天。谭宣珍毫无怨言地清理粪便,耐心细致地采取各种办法哄他吃药,从不嫌弃,直到陈顺秋病情好转。

有人劝谭宣珍:“照顾一个精神病人,你不累吗?把他送到精神病院去不就得了!”她说:“长嫂当母。父母

不在,她叫我一声‘嫂子’,也有感情了,我不忍心啊!再苦再难,我都要管他!”

谭宣珍不仅自己这样做,还教育儿子要善待、孝敬叔叔。在谭宣珍的教育和影响下,她的儿子始终把陈顺秋当成自己最亲的人来对待。陈顺秋病情稳定时,社区干部上门走访慰问,问他“嫂子一家对你好不好?”,陈顺秋总是笑眯眯地答“好”,并亲切地称呼侄儿为“刚儿”。

陈顺秋的前妻和陈顺秋刚离婚的时候,只带着小女儿离开,并选择再婚,留下大女儿没人照顾。谭宣珍没一点儿怨言,承担起侄女的抚养责任,直到陈顺秋的前妻将大女儿接走自行抚养。

一天的坚持,算不上伟大,但28年的守护,就是不平凡。谭宣珍不怕脏、不怕苦、不怕累,任劳任怨、甘心付出、善待亲人,用实际行动诠释着人间真情和大爱。



关爱银发 法治同行

近日,忠县法院屏屏法庭联合博爱佳园养老公寓,开展老年人权益保护专题普法讲座。

活动现场,干警们通过发放宣传资料,拉家常、讲案例的方式,向老年人详细讲解保健品推销、免费旅游等诈骗手段,帮助老年人识别养老诈骗中的常见套路,提醒老年人提高警惕,增强防范意识,守好自己的“钱袋子”。

通讯员 杨伟 摄



忠县城管执法人员及时救援晕倒老人

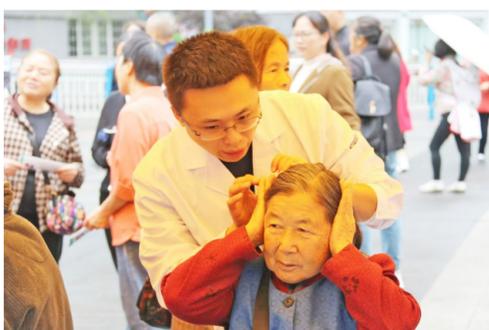
本报讯(记者 杨紫娟 通讯员 徐文睿)10月16日下午,忠县城管执法支队六大队几名队员在巡查时,及时救助一名晕倒的老人,受到市民称赞。

当天下午4时30分,几名城管队员巡查中发现,一名老人晕倒在鸣玉溪大桥东桥头,没有意识,也没有同行人员,情况十分危急。六大队队长龚政、队员林小锋立即拨打120,并联动交巡警帮助老人寻找家属。队员邱满负责维护现场秩序、疏散围观群众,确保现场道路畅通有序。

救护车到来后,执法人员协助医护人员将老人抬上车,送往县中医医院检查治疗。经诊断,老人是因为中风导致的晕倒。由于救治及时,目前,老人已成功脱离危险。

创建全国卫生县城

筑牢健康“心”防线



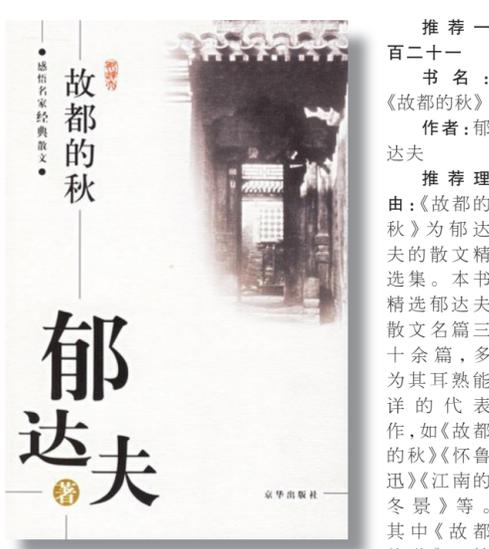
10月16日、17日,重庆三峡民康医院联合忠县拔山中心卫生院等单位,开展“共建共治共享 同心健心安心”主题宣传活动,为群众普及心理健康知识。

活动现场,医务人员通过悬挂横幅、发放宣传资料、摆放展板、现场义诊等形式,普及抑郁症、焦虑症、失眠症、儿童青少年心理障碍等精神卫生知识,传授自我心理调适、日常生活保健等知识,提醒大家要正视精神卫生问题,一旦出现精神卫生问题应提前干预、及时治疗。

本次活动共发放宣传资料3500余份,接受现场咨询700余人次,义诊500余人次。

记者 周晶 通讯员 闵蜀年 摄影报道

百本好书荐你读



推荐一百二十一
书名:《故都的秋》
作者:郁达夫

推荐理由:《故都的秋》为郁达夫的散文精选集。本书精选郁达夫散文名篇三十余篇,多为其耳熟能详的代表作,如《故都的秋》《怀鲁迅》《江南的冬景》等。其中《故都的秋》一篇

写于1934年,这一年郁达夫从杭州经青岛去北京,再次饱尝故都秋味,这位才子将百般情绪、千种思念尽付于散文《故都的秋》中,《故都的秋》也就此成为长久流传的名篇佳作。郁达夫的散文中有各种人生滋味,但都体现着这位开创“自叙传”文体的现代作家饱满细腻的情感、深切的观察与敏捷的才思。

(记者 周小军 整理)

险!跟车太近速度太快致3车追尾

本报讯(记者 吴建华)近日,在G50沪渝高速公路重庆忠县谭家寨隧道,一辆客车因跟车距离太近,加上车速较快,不慎追尾前方车辆,致前方车辆向前滑行,再次发生追尾事故。所幸驾乘人员均正确使用了安全带,并未造成人员伤亡。

高速交巡警到达现场后,立即在该路段设置警示区域,并呼叫救援车辆到达现场。

据调查,涉事客车行驶至事发路段时,因客车驾驶员观察不足,未及时发现前方车辆,导致此次事故发生。最终,客车驾驶员不仅承担此次事故的全部责任,还因发生追尾事故后未在来车方向150米外设置警示标志牌和未保持安全车距,被处以驾驶证记3分、罚款400元的行政处罚。

道路千万条,安全第一。高速交巡警提醒广大驾驶员朋友,随时注意观察周围人、车、物动态,保持与前车的安全距离,做到安全驾驶、文明出行。

忠县开展货车交通突出违法行为集中整治行动

本报讯(记者 王渊)近日,记者从“平安忠县”微信公众号获悉,即日起,县公安局将在全县范围内开展为期1个半月的货车交通突出违法行为集中整治行动。

此次整治行动重点查处货车酒驾醉驾、超速、超载、疲劳驾驶、违反规定载客、违反限行规定、擅自改变机动车外形和已登记的有关技术数据、逾期未检验、逾期未报废、故意遮挡号牌、故意污损号牌、乱停乱靠等交通突出违法行为。

违反相关规定的,将按照《中华人民共和国道路交通安全法》等相关法律法规严格处理。对恶意超限、强行冲卡、屡犯不改、无视人民生命财产安全的行为,坚决依法予以严厉打击。请广大货车驾驶人及车主自觉遵守各项法律法规,自觉接受相关法律法规严格处理。对恶意超限、强行

做好这8件事,让血管老得慢一点

随着年龄的增长,血管逐渐衰老,与此同时,生活压力大、情绪不稳定、不健康的生活方式也会影响血管健康,加速血管老化。

哪些情况可能提示血管不健康?

1. 突然出现意识不清,持续时间大约为几秒钟至几分钟,提示可能出现脑血管狭窄。
2. 跑步、爬楼梯等运动后,觉得胸闷或胸骨后疼痛,像有一块石板压在前胸,提示可能供应心脏的冠脉狭窄。
3. 双臂血压差值超过20毫米汞柱,提示可能出现上肢血管狭窄。

延缓方法

1. 关注血脂水平
避免长期高胆固醇饮食非常重要,包括动物大脑、动物内脏、蛋黄等,都要少吃。每年体检关注血脂水平,把胆固醇特别是低密度脂蛋白胆固醇控制在正常范围内非常重要。
2. 控制血压
长期高血压会明显加快动脉硬化进程的进展,特别是有高血压家族史的人,需要定期监测血压水平。高血压不仅与遗传因素相关,也与压力、熬夜、肥胖、不良生活方式等有关。一旦发现血压明显升高,应当尽快诊治。
3. 控制血糖
长期血糖控制不佳,就好像把全身的脏器泡在糖罐子里,会导致大、小

血管弥漫性的斑块形成,造成严重的动脉硬化疾病。长期控糖治疗非常重要,要诀就9个字:“管住嘴,迈开腿,吃好药”。另外,也要定期监测糖化血红蛋白水平。

4. 戒烟吸烟
烟草中的有害物质尼古丁可以诱发血管内皮反复收缩,导致内皮受损,加速动脉硬化进程,引发早期冠心病等动脉硬化疾病。戒烟是最经济的血管保护措施,同时也要避免“二手烟”。
5. 增加有氧运动
适当运动对血管保养至关重要。运动可以增加心血管储备能力,缓解交感神经过度兴奋,延缓动脉硬化进展。可以根据个人喜好、年龄与心血管能力,选择跑步、游泳、骑车、挥拍类运动等。每周至少运动3~4次,每次30分钟以上为宜。
6. 保证良好睡眠
尽可能保持正常的作息习惯,保证充足的睡眠。打鼾过程中有短时停

止呼吸的人,一定要排除睡眠呼吸暂停综合征的可能。研究表明,打鼾可能与高血压、房颤、动脉硬化、猝死等有关。

7. 适当减轻压力
长期高负荷的工作也是血管硬化的危险因素。因此,要做好自我调节,工作、生活有张有弛,适当控制情绪,遇事不要太冲动。
 8. 控制体重
以腹型肥胖为代表的代谢综合征,容易加重心血管负担,引起高血压、高血脂、高血糖等一系列问题,导致较早发生动脉硬化。减重是规避这一危险因素的有效手段。
- 动脉硬化是人体正常老化的一个过程,甚至从少儿时期就开始发展,就和我们的皮肤长皱纹一样,不可阻挡,但也并不可怕。我们要做的就是尽量延缓这一进程,避免血管老化得太快,防止血管严重阻塞。
- 忠县人民医院神经内科 吴曼 供稿

红瑞乐邦 大药房
红瑞乐邦大药房 忠县店
加强身体锻炼,预防病毒传染!

健康科普 早知道