

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1588期 零售价:1.80元

带岳父减肥,这个女婿好上心

最近,江苏苏州女婿孙健带着老丈人减肥蜕变的视频走红网络。短短10个月内,65岁的陆小弟从180斤减至125斤,不仅甩掉了“三高”“脂肪肝”等各种老年病,还依靠女婿设计的“椅子操”练出腹肌……陆小弟用亲身经历证明“年龄不是健康的绊脚石”,他们的翁婿情也感动着众人。(摘编自《扬子晚报》)



陆小弟在家中锻炼

时。”陆小弟说。孙健设计椅子操,是因为它动作简单、训练方便,这些针对腰腹的动作,让老丈人的体脂率逐渐下降。

饮食方面的改变同样是一道需要攻克的难关。在女婿的全权负责下,陆小弟的餐桌被彻底翻新:饮食以优质蛋白和膳食纤维为主,采用水煮、清蒸等烹饪方式。早餐一般是红薯、山药等粗粮配250毫升牛奶,每天饮食必有1.5斤瘦肉,鸡胸肉、牛肉、鱼虾轮换,此外还包括各种蔬菜。神奇的是,这样“吃饱吃好”的吃法,让陆小弟第一个星期就瘦了9斤。

果,“苏州老丈人”引起了很多人的关注,现在全网积累了十几万粉丝。现在,陆小弟每天早晚都会定时直播,带领大家做“椅子操”,并分享自己的饮食和运动情况,解答网友的疑问,“看到那么多人因为我受到鼓舞,开始注重健康,感到特别开心”。

“希望我的经历能带动更多中老年朋友,不管多大年纪,只要有决心、肯坚持,就能练出好身体,晚年生活幸福指数会大大提高!”陆小弟说。

读者声音

老年人在很多方面需要年轻人的支持和鼓励,尤其面对社会各方面飞速的发展变化!这对翁婿给我们做出了很好的榜样。

——湖北武汉 孙明明 81岁

直播走红收获大量粉丝

在陪伴老丈人减肥的过程中,孙健细心记录下他的蜕变历程,拍了视频分享到社交平台,不断鼓励老人坚持锻炼。结

女婿为他定制减肥计划

那时180斤的体重压得我喘不过气,走几十米就要歇脚。”陆小弟说,没减肥之前,他一直被各种老年慢性病缠身,连续吃了五六年的降压药。他的饮食习惯依赖“浓油赤酱”,家里10斤装的食用油一个月就能见底。

“高血压、高血脂、高血糖都找上了门,腰椎间盘突出严重到腿麻无法着地,医生建议手术。”孙健说,多年来养成的饮食

习惯和生活方式很难改变,因此当时老丈人对自己的身体状况也十分焦虑。看到老丈人被病痛折磨,从事健身行业多年的孙健提出可以试试通过饮食和运动减肥。

“椅子操+营养餐”科学减重

孙健为老丈人量身定制了一套“椅子操”减肥计划。“女婿给我编了十几个‘椅子操’动作,我挑了8个适合自己的,每天早晚坚持各练一小

国家医保局推行按病种付费改革

8月15日,国家医保局发布《医疗保障按病种付费管理暂行办法》,明确在全国范围推行以按病种付费为主的医保支付方式改革,并建立特例单议机制,允许医疗机构对不超过5%的复杂病例

申请特殊结算。办法明确,此次改革将覆盖基本医保、大病保险和医疗救助以及异地就医的住院费用结算。国家医保局将建立全国统一的病种分组方案,每两年动态调整一次,确

支付标准与医疗实际相匹配。在支付标准方面,办法要求以历史费用数据为基础,通过临床论证确定各病种权重,具体由各统筹地区根据基金承受能力选择。医保部门将与医疗机构代表开展

谈判协商,确保支付标准科学合理。

为确保改革顺利实施,国家医保局将加强智能审核监管,重点防范分解住院、高编高套、转嫁住院费用等违规行为。(摘编自《北京日报》)



拟出台新规强化网络食品安全监管

市场监管总局近日组织起草了《网络食品交易第三方平台和入网食品销售企业落实食品安全主体责任监督管理规定(征求意见稿)》,向社会公开征求意见。征求意见稿从多维度强化平台企业和入网食品销售企业网络食品安全管理要求。(摘编自《成都商报》)

直播间购物当心三大暗黑套路

公安部网安局14日提示,谨防直播间购物可能遭遇的“暗黑套路”:赠礼钓大鱼进私域直播间高消费和诈骗;直播间“幽灵观众”骗取关注和付费;直播间“馅饼”实为搜集倒卖个人信息。扫描二维码可查看详情。(摘编自《北京日报》)

社长:王翀
总编辑:周刚
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158



丝瓜紫苏肉丝汤清爽开胃



掌勺人 毕政,湖南长沙,75岁

菜品特色 鲜嫩清甜,开胃解腻

天气热,食欲不振。餐桌上如果有碗丝瓜紫苏肉丝汤,相信会受到欢迎。

挑选肉丝瓜1—2条,清洗去皮,用菜刀削成柳叶形状。准备一些肉丝或肉末。先把丝瓜倒入锅内翻炒几下,随即放入肉丝和一点猪油炒匀,然后倒入清

水大火煮开。看火候适当搅动,快出锅时再放入紫苏(葱姜蒜可依个人口味添加),然后放盐煮一下,即可盛出。紫苏叶末也可垫在菜碗底,不用放入锅中。盐既不宜多亦不可早放,否则,丝瓜汤会变得黑而混浊,看相不好。

本栏目投稿邮箱
735476186@qq.com