

欢乐社区行 给老人过集体生日

几位运动达人还当场分享了养生秘诀

10月20日,现代快报欢乐社区行走进秦淮区五老村街道树德里社区,举办孝老爱亲、欢度重阳活动。我们为社区10位老人准备了重阳糕,香格里拉大酒店又给老人送来了生日蛋糕和小鲜肉酥饼,大家一起为老人过了一个集体生日,并请他们介绍长寿秘诀。

快报·欢乐社区行

现代快报/ZAKER南京记者 钟晓敏 郝多 刘静妍 王颖菲 仲茜



许愿后,老寿星兴奋地吹蜡烛 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

唱歌、许愿、吹蜡烛,寿星们很开心

10月20日下午,在树德里社区居委会的大会议室里,几十位年逾古稀的老人围坐在一起,为两位老寿星庆生,一起迎接即将到来的重阳节。88岁的田奶奶和78岁的杨奶奶都是这一天过生日,唱完生日歌、许过了愿望、吹灭了蜡烛,两位老人和他们的老伴们都乐得不拢嘴。

“今天中午,我做了四菜一汤,跟我的宝贝孙子一起过了生日。”联欢会上,88岁的田奶奶一边品尝香格里拉大酒店赠送的芝士蛋糕,一边跟大家分享自己的“长寿经”。她说,自己的长寿秘诀是“保持身心愉悦,多干家务”。

老人的儿子、媳妇都已经离世。长期以来,她和孙子相依为命,互相照顾。“孙子今年30岁了,是我的宝贝。”田奶奶说,孙子十个月大时,媳妇就把他交给她带了,这些年孙子一直在她身边,祖孙感情非常好。

田奶奶的身体一直很好。不过,儿子、媳妇和老伴相继离世,让她深受刺激,她一度身心疲惫病倒了。那一段时间,孙子为了更好地照顾她,连工作都辞掉了。

“我不能总拖孙子后腿。”田奶奶说,现在她的身体恢复了,孙子也找到了工作,她就把家务活揽下来,好让孙子安心工作。“他得好好工作,多挣点钱,给我娶个孙媳妇,让我抱上重孙子。”田奶奶说这是她最大的心愿。

10月20日是田奶奶88岁生日,孙子本来想请奶奶去酒店吃顿好的。可是,奶奶想给孙子省钱,她买了鱼、肉、青菜、刀豆、萝卜,做了四菜一汤,跟孙子一起过了个很温馨的生日。

“我们没有买生日蛋糕,但是吃上了。”田奶奶非常感谢快报联合树德里社区和香格里拉大酒店,给她和其他老人一起举办的集体生日Party。

说锻炼、谈饮食,养生达人很热心

在跟大家分享喜悦、迎接重阳的老人当中,一位身穿红衣的老爷子看起来精力特别充沛,笑起来比年轻人还爽朗。他叫宋元定,今年72岁,能耍70斤的石锁、甩30斤的铁鞭。

宋元定老人告诉现代快报记者,他退休前完全没有体育方面的基础。退休以后,他跟一位河南师傅学铁鞭,后来自己一点点琢磨、练习,越练越“上瘾”。10多年来,他每天早上7点半到公园锻炼。铁鞭练得久了,宋元定甩得越来越好,鞭友们送给他“铁鞭专业户”“南京鞭王”的美称。“铁鞭在广场上抽起来,‘啪、啪、啪’地响,逢年过节的时候,像极了放鞭炮的声音。”宋元定说。除了甩铁鞭之外,他还要起了更重的石锁,最重的达70斤。练就了这一身“硬功夫”,他不仅身体越来越好了,而且晚年生活也越来越丰富了,还有很多人请他去表演。此外,宋元定老人还能唱歌、跳广场舞、走秀……很多人问他,年过古稀还能如此精力旺盛,怎么做到的?他说,秘诀就在于锻炼。“每天早起锻炼,一天精神充沛。中午要午休一小时,补充补充体力。”宋元定说。

75岁的马德高老人从2005年开始冬泳,一直坚持到2014年,“后来我做了心脏搭桥,就把冬泳暂停了,但一年里除了冬天,其他季节仍然是天天去游泳。”马德高说。退休以后,感到无所事事,想锻炼身体,结果发现游泳的老人年龄都比他大。“他们都能游,我还能游吗?”于是,马德高坚持每天游一个上午,到了冬天,就游十

来分钟,这一坚持,就坚持到了现在。

游泳这么多年,马德高感觉自己的精气神好太多了,就连小年轻都比较吃力的引体向上,他还能一口气做六七个。马德高说,他最佩服的就是坚持冬泳的一对夫妻,“两人都90多岁,没有很深的皱纹,老年斑也很少,真要向他们学习。”

80岁高龄的陈朝政也参加了集体生日宴。他腰杆挺直,看上去要比实际年龄年轻10岁。

“我非常注重养生。”他说,自己的心态非常好,在过去3年里送“走”了6位至亲,其中包括他的宝贝儿子,还有相濡以沫的老伴。虽然很悲痛,但是他还是鼓励自己,要坚强地活,开心地活。为了让自己心情好起来,他每天起床时都会给自己吃“两片药”,一片叫“感恩片”,一片叫“满足片”,暗示自己这一天要抱着感恩和满足的心态度过。

此外,陈朝政老人非常注重科学饮食和运动。为了让自己营养均衡,他每天至少吃12种蔬菜。他还有广泛的兴趣爱好,例如钓鱼、放风筝、抖嗡、摄影等。

“我最喜欢钓鱼,一周至少钓两次。”陈朝政说,他还特别爱学习养生知识,把《手掌按摩健康法》《脚部按摩健康法》等书籍当字典看,没事就翻翻,而且每天早晚都会从头到脚按摩穴位。活动现场,有位老奶奶心脏不舒服,他给老奶奶吃了6颗速效救心丸后,就帮老奶奶按摩穴位,几分钟后老奶奶的脸色就好转起来。

ALL-ON-4一日重建满口好牙

牙槽骨萎缩也能轻松种

康贝佳国际专家团联合会诊,品牌种植体1折起

缺牙不仅影响饮食,还会影响身心健康,但很多老年朋友并没有认识到这一点。今年重阳节期间,为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,提高老年朋友的口腔保健意识,南京康贝佳口腔医院特邀多位国际种植牙专家来宁会诊,其中第四军医大学口腔种植学博士、北京口腔种植中心口腔医学博士后吴博士将于28-29日会诊,有20多年种植牙临床经验的韩国专家崔崔硕30-31日亲诊。28日,吴博士还将联合康贝佳口腔种植科主任胡华分现场分享种植牙技术及案例。

通讯员 杨琳

缺一两颗牙没啥大不了 这种认识误区要避免

据临床统计,牙缺损或缺失是中老年人的口腔常见病,而牙缺失影响的不光是美观,还有健康。据吴博士介绍,一些老人觉得缺一两颗牙没啥影响,就放任不管。其实缺牙如果没有及时修复,好牙会朝缺牙的地方倾斜,造成健康牙之间的缝隙增大,从而导致食物经常塞牙,造成细菌聚集,引发龋齿、牙周炎。

尤其值得注意的是,由于牙齿缺失,吃进的食物往往得不到充分的咀嚼而被囫圇吞下,结果增加了肠胃的负担。另外,因为长期吃煮烂柔软的食物,影响多种营养素的吸收,久而久之还会造成营养不良,影响身心健康。

缺牙修复应注重功能和健康 种植牙全面提高生活品质

以前由于医疗条件的限制,人们大多会选择活动假牙或烤瓷牙来修复缺牙。但活动假牙不仅咀嚼功能有限,还由于固位不稳很容易脱落。烤瓷牙则需要磨小相邻的两颗好牙来制作连桥冠,补上一个空缺又失去两颗好牙,得不偿失。

随着齿科技术的发展,无需磨损邻牙、稳固牢靠、使用寿命长,无论是咀嚼功能还是美观度都接近真牙的种植牙越来越受缺牙患者的青睐。很多在康贝佳口腔医院成功种牙的老人都表示,做种植牙其实就是在为健康投资,种牙后吃得好睡得香,营养吸收好了,身体自然更健康。

ALL-ON-4一日重建满口好牙 牙槽骨萎缩也能轻松种牙享口福

随着种植牙技术的推广,越来越多的缺牙患者也想通过种植牙来恢复口中缺牙,可是一打昕半口或全口种牙需植入多颗种植体才能支撑起全部牙齿。有些还需要在种牙前先做植骨手术,等4-6个月以后牙槽骨符合了条件才能种牙。时间长、费用



ALL-ON-4种植技术
恢复半口牙只需4颗种植体

高,而且手术创伤大、痛苦多,让很多患者望而却步。不仅如此,一些牙槽骨萎缩严重的患者还可能因此种不了牙。

为让半口、全口缺牙患者也能轻松种牙享口福,康贝佳口腔医院引进了ALL-ON-4即刻种植技术,采用该技术只需4颗种植体就能恢复半口牙,由于减少了种植体,一般情况下无需植骨,不仅减少了创伤,还从经济角度为患者节省了费用,并且由于ALL-ON-4特殊的植入方式和力学设计,可实现拔牙后即刻种植,植入种植体后即刻安装基台和牙冠,真正做到了即拔即种即用,实现了一日重建全口好牙。

活动链接

九九重阳 尊老爱牙
康贝佳种植牙美学修复访谈会

时间:10月28日上午9:00

专家:吴博士(口腔种植博士)

胡华分(种植科主任)

参加活动可领爱牙礼包,并可提前预约凭报纸到院做免费口腔全景片检查(活动当天不免费),活动现场可享更多惊喜优惠。

优惠链接

康贝佳“金秋送口福 感恩种植牙季”

时间:即日起至10月31日

1. 高品质种植体1折起
2. 牙齿矫正8000元起
3. 美牙冠做1颗送1颗(指定品牌)
4. 牙齿美白做1次送1次

咨询预约热线: 13327822501



智能垃圾桶

五个分类桶,还能太阳能感应开合、GPS定位,桶满就报警,这样的智能垃圾桶你见过吗?10月22日,现代快报记者发现,鼓楼区华侨路、广州路等多条路段出现了这种高科技的垃圾桶。

现代快报/ZAKER南京记者
陶维洲 文/摄



女友准备一起还贷款,小伙公证跟她共享房产

快报讯(通讯员 于金兰 记者 邓雯婷)小伟婚前贷款买了套房,现在女友即将和其结婚,女友家准备帮他还贷同时陪嫁一辆豪车。为此,小伟带着女友来到南京市石城公证处做婚前财产约定公证,和女友分享房产。

小伟和女友小董准备结婚了。小伟早早贷款买了房子,小董家给新房装修出资不少,还陪嫁了一部价格不菲的豪车。小董家境不错,她的父亲心想房子还有房贷没还完,女儿嫁过去要帮着还贷,万一将来小两口有点啥,女儿会不会没什么保障?

对此,小伟告诉准岳父不用担心。经过咨询,他拉着小董来到公证处办理婚前财

产约定公证。公证约定说,等双方办理完毕结婚登记手续后,登记在小伟名下的房产归他和小董两人共有,双方各占50%的份额。拿到了公证书后,小董爸妈就放心了,很快确定了婚期。(文中人物均系化名)

南京市石城公证处网址:

http://www.njsgzgc.cn

办公地址总部:

中央路19号(金峰大厦七楼)

咨询电话:83232607

迈皋桥分部:和燕路258号

(地铁一号线红山站旁),咨

询电话:83170193

