

第八届全省百名福星寿星评选

主办：安徽省老龄办
协办：市场星报 合肥振亚养老 安徽百姓缘大药房
市场星报 百姓缘 大药房

编者按：关爱老人，孝顺老人，构建和谐美好家庭，建设文明社会。九九重阳节将近，安徽省老龄工作委员会办公室联合市场星报、合肥振亚养老公司、安徽百姓缘大药房，共同举办第八届全省百名福星孝星评选表彰活动，活动将评选表彰全省50名福星、50名孝星，共100位。从今天开始，本报将连续刊登由各地市、基层单位推荐上来的福星孝星候选人的典型事迹。最终100名福星孝星的评选结果，还需经过由主办单位省老龄办组织召开专家评审会后选定并公示。

养父重病，她在身边不离不弃细心照顾

星报讯(记者 祁琳) 安徽舒城县山七镇庞畈村25岁女孩张志菊，为陪身患重病的养父，毅然辞职回乡，一边照顾养父，一边艰苦创业，她的故事像一首动人的山歌温暖着无数人的心灵。

25年前，刚刚出生2个月的张志菊被遗弃，无儿无女的张成贵把她从路边抱回家，从此，父女俩相依为命。2013年，张志菊与丈夫结婚，她向婆家提出的唯一要求，就是与她共同出资，将养父居住的老房翻新成砖瓦房，改善生活。

但好景不长，2016年，74岁的养父突然耳部疼痛，张志菊得知后，请假带着他四处寻医却不见好转。2017年2月，张志菊辞去在杭州的稳定工作，带

着养父来到上海第九人民医院住院，最终被确诊为右腮腺鳞状细胞癌，先后花去16万余元。养父一再要求回家，张志菊只好到处借钱为养父购买药品，控制肿瘤扩散，带着父亲回到家里。

在回家陪父亲的同时，张志菊把家里的田地耕种起来，饲养了26头猪、15只羊和60只鸡鸭，在门前的水塘放了200多尾鱼苗，并学着通过网络销售产品。她想通过自己的劳动所得，尽快偿还父亲看病欠下的债务。在陪伴养父期间，外表柔弱的张志菊干起活来非常利落，从早到晚忙个不停。张志菊说，养父像一座山，是依靠，非常害怕失去父亲。“我只想最大限度地延续养父的生命、减轻养父的病痛，只要能多陪伴

养父一天，再苦再累，也值得。”

山七镇将张成贵列为建档立卡贫困户，也给张成贵办理了低保，张成贵因而得以享受贫困户医疗救助政策，给张志菊减轻了不少负担。期间，曾有爱心人士捐款数万元给她父亲治病，但张志菊把好心人的捐款都退了回去。她希望通过自己的奋斗摆脱困境。

今年4月份，养父去世，但张志菊并未重新回到城市，她仍然在家中从事种植、养殖和网络销售，还组织成立了一个合作社，主要收购农民种植和山上的土特产，并注册了“志菊”牌商标在网上销售，她决心用自己的智慧和双手勤劳致富。

健康热线

糖尿病患者要和“重口味”说拜拜



费爱华 副主任医师，医学博士，擅长运用针灸、中西药结合治疗各种老年病和内分泌疾病。

糖尿病患者哪些食物可以吃，哪些不可以吃，吃多少，怎么吃？9月11日，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院内分泌科主任费爱华与读者交流。

□葛侠 王津淼 记者 马冰璐 文/图

读者：我患有2型糖尿病，医生说要忌口，但我不知道哪些能吃，哪些不能吃？

费爱华：糖尿病患者很多食物都可以吃的，就是量的把握问题。例如：1.谷薯类：包括粗粮和细粮。面条、馒头、玉米和米饭等食品中含有复合碳水化合物，是身体能量的重要来源。体积大约占饮食餐盘的1/4。2.蛋白质类：包括肉蛋类、奶类、豆类制品三类，可以改善患者的营养状况。体积大约占饮食餐盘的1/4。3.蔬果类：包括蔬菜和水果两类，体积大约占饮食餐盘的1/2。4.油脂类：包括油和坚果两类。油脂类能量很高，较少摄入就可使能量超标，因此，一定要限制超量摄入。

读者：我是北方人，饮食上一直是重口味。3年前查出糖

尿病，血糖控制的不理想，会不会和我的饮食习惯有关系呢？

费爱华：糖尿病患者食盐摄入量在每天6g以内，如果合并高血压，更应该严格限制摄入量。另外须控制味精、酱油、加工食品、调味酱的摄入量。糖尿病患者应少油少盐清淡饮食，烹调宜用植物油，菜肴烹调多用蒸、煮、凉拌、涮、炖等方式，少用油煎、油炸、红烧的烹调方式。

读者：有没有简单易记的糖尿病饮食歌诀，方便我们记忆并使用呢？

费爱华：一个鸡蛋，一袋牛奶；二两瘦肉，鱼肉更好；三两豆腐，营养丰富；四两水果，控制少吃；五两主食，粗细搭配；六两蔬菜，适当多吃；七八分饱，效果最好。

读者：我老伴糖尿病30多年了，餐后血糖老是偏高，他有一个非常不好的进食习惯，狼吞虎咽，这个习惯会不会影响血糖呢？

费爱华：您好，进食速度过快会影响到血糖的调控的。我们一般建议糖尿病病人进食最好做到以下几点：1.控制进餐速度，早餐：15~20分钟，中晚餐：30分钟左右；2.定时定量进餐，餐次安排视病情而定；3.细嚼慢咽，每口饭菜最好咀嚼25~30次；4.改变进餐顺序，先吃蔬菜、再吃肉类、最后吃主食。

下期预告：

需要做哪些检查来确定不孕不育的原因？夫妻双方是否都要做检查？人工授精和试管婴儿的区别是什么？下周二(9月18日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省第二人民医院生殖医学中心主任周云与读者交流。

周云 妇产科学博士，硕士生导师，副主任医师，具有深厚的理论知识和丰富的临床经验，精通不孕不育、妇科内分泌的诊治，擅长人工授精技术、试管婴儿等辅助生殖技术。 □夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

豪车接送、望风、放贷“一条龙”

滁州特大流动赌博案涉案人员全部归案，抓获赌徒45人

星报讯(吴锐 高亮 记者 徐越馨) 3位“老板”分工明确，一人负责“宣传”，一人负责管理赌场，另一人负责赌场推选庄家。每场赌资数十万元，这个“企业化”运作的赌场有点“专业”。记者从滁州市公安局获悉，9月11日，随着最后两名涉嫌开设赌场犯罪嫌疑人投案自首，滁州定远“7.29”特大流动赌博案所有涉案人员全部归案。

7月上旬，滁州定远县公安局获得了一条重要线索：在定远县城西门桥村、南门严桥乡红岗村一带，隐藏着一个特大流动赌场。

经过外围摸排后，民警们发现，定远县城西门光明村某偏僻的鱼苗养殖场周围，夜间经常有许多

知名品牌轿车进出，而养殖场旁的民宅正是这个流动赌场选定的众多赌博窝点之一。该犯罪团伙分工明确，就用“牌九”赌博，赌场内有专人发牌，赌场外有专人、专车接送赌徒进入赌场，或者利用微信位置共享，临时将赌场位置发送给参赌人员。此外，还安排专人，层层把守、望风；赌场内，不仅有人抽头，还有专门为输了钱的赌徒提供赌资的“放贷”人员。

7月29日夜，专案组获悉，该赌博团伙当晚将在养鸡场内开场设赌，收网的时机来了！当晚，赌场内的45人全部被民警控制，现场扣押收缴赌资30余万。目前，案件正在进一步审理中。

地市传真

寿县打造八公山豆腐特色小镇

淮南市寿县八公山豆腐小镇，是2017年9月获批的安徽省第一批省级特色小镇。近年来，小镇依托中国豆腐发源地文化资源优势，以豆腐生产加工向豆腐文化旅游融合发展为导向，正在全力打造中国最具特色的豆腐文化特色小镇，为中国历史文化名城寿县再添旅游新亮点。 □徐永 记者 吴传贤

亚父街道举办“传新风”主题活动

9月7日，巢湖市亚父街道新时代文明实践中心举办“传新风”主题活动。该堂主题讲课旨在组织引导广大党员干部和职工把家风建设摆在更加突出位置，以期化作全体干部率先垂范的具体行动，使大家能够自觉主动地传家风、立家规、树新风，弘扬优秀中华民族传统家庭美德，努力形成醇正家风与优良作风的良性互动，推动党风、政风、社风持续深化好转，让时代新风吹进千家万户。 □孙超 张发平

旌德家庭林场入选省级示范

近日，旌德县三溪镇林业站专程上门将省级示范家庭林场荣誉证书和牌匾送到三溪社区居民张启明家中，恭贺其家庭林场成为全镇首家安徽省第一批示范家庭林场。此次评选系安徽省全省范围内首次举办，旨在通过培育新型林业经营主体，促进家庭林场健康发展。 □朱于斌 吴慧华 记者 曹开发

池州特检中心助力企业快速投产

9月11日，池州市特检中心接到来自红太阳(东至)生命健康产业园负责人的一通感谢电话，表达对市特检中心给予该企业的帮助和热忱服务的衷心感谢。据了解，在两周前的一天，该产业园在新项目投产过程中遇到技术问题，池州市特检中心立即安排精干技术人员赴该公司项目部正在投建的生命健康产业园项目中特种设备安装、改造、检验等相关法律法规知识进行宣传解读，对于企业提到的一些实际问题进行了一一解答，并承诺为接下来的特种设备检验检测开通“绿色通道”，确保设备顺利安装。 □孟智超

(合)医广[2018]第1-16-6号

合肥友好医院 妇科专业

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)