

老人坚持游泳战胜了白血病

今年63岁的和建国坚持游泳已有10年了,他每天最重要的事情就是到游泳馆“来两圈”。下水之前,他会先在池边做个热身操,接着便蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳,各种泳姿都来一遍。虽然已年过花甲,但曾因血液问题体弱多病的他,现在身强体健、面色红润,说起话来铿锵有力,做起事来精神百倍。

“别看我现在身体还不错,我可是得过白血病的人,怎么样,看起来不像吧?”和大爷说,2010年搬了一次家后,入住新家的他发现自己时不时就会感冒发烧,隔三差五就得去医院看大夫。

“之前我体检的时候白细胞就略高于正常值,后来医生建议我去血液科检查,2011

年确诊小B细胞淋巴瘤,也就是现在常说的白血病前期。幸好确诊得早,还不到西医放化疗的阶段,专家建议保守治疗,3个月测一次血常规,半年做个脾B超”,和大爷说。

自2011年确诊后,和大爷接受了中医调理,并补铁、补硒、补充蛋白质,并从新家搬了出来,但每个月还是要感冒发烧一两次,每次发病全家人都提心吊胆,自己也特别难受。

“心情不好的时候,我就会去游泳馆一个人游游泳,实在难受了,在水里面抹抹泪,别人也看不出来,尤其是不能让家里人看出来自己难受。后来,我儿子以为我喜欢游泳,就给我办了张年卡,这下不游也不行

了,我就天天去游,其实也有出去躲一躲的意思”,和大爷坦言。

这样一游就是六七年,到2018年的时候,和大爷又因便血检查出直肠癌息肉。

“做了个小手术,其实也是个好事,术前检查的时候发现脾的厚度从之前的6.1厘米变成了3.1厘米,正常了,白细胞也从22.9万单位变成了20.4万单位。这就是说,我的病有向好的方向发展的趋势。我感觉主要是坚持运动让自己的身体变好了,因为当时我已经不吃任何中药了,只补点铁和硒”,和大爷说。

和大爷就此越来越有信心,为自己制定了游泳计划,不仅定点,而且定时,游多长时间、歇多长时间都有严格标准。游泳之后,

还要和家人去公园走路。他说,运动使他获得了健康,他要把家人发动起来,一起运动。

最近的一次检查中,和大爷的白细胞已经恢复到11万单位,只比正常人略高一点,免疫力也明显增强,一年下来基本不怎么感冒发烧,血糖也从原来的空腹血糖9左右降到了6.5左右。

“虽然我并不是出于爱好去游泳的,游泳水平也一般,但我觉得老年人非常适合这个运动,既不那么激烈,不损伤身体,门槛又不太高,跟手机里的学几次就会了,但对身体的好处真的是全方位的,可不是只能锻炼肌肉那么简单。”和大爷建议。

记者 薄鸿

我市景区公交线网超4300公里

本报讯(记者 张波)10月21日市交通局消息,为提升我市景区旅游公交服务能力,促进全域旅游发展,我市近年来逐步织好、织密旅游公交线网,截至目前,六城区景区公交线网总长度达到4303.9公里。

近年来,我市以开通天龙山公交旅游线路为试点,逐步完善各个旅游景区公交线路,并将其合理串联,构建形成了以常规公交线路为基础、Y字开头旅游线路为延伸、D字开头网约定制为补充的三层多元公交旅游出行服务体系。近期开通的西山周边景点旅游专线,依托晋祠公交停车场,与已开通的329路接驳,将晋阳大道、迎宾路、新晋祠路、蒙山大街周边景区串联,进一步方便了游客通达;待龙山景区道路施工完毕具备公交运营必备条件后,还将新开从晋祠新镇公交停车场至龙山的旅游直达专线。

截至目前,六城区范围内41家休闲

旅游景区(包含21个A级景区)已有127条线路衔接,线路总长度达到4303.9公里,投入运营车辆1814台,日均共运营6973趟次,各旅游景区公交保障能力显著增强,切实为推动我市全域旅游发展提供了支撑。

市交通局相关负责人介绍,为进一步织好、织密太原市旅游公交线网,促进我市旅游业从单一景区旅游模式向全域旅游模式转变,未来三年内,将紧紧围绕建设“结构合理、智慧高效、功能完善、便捷舒适、绿色环保”的旅游公交体系总体目标,通过精准配置公交资源,建立高效智慧的旅游保障服务体系,增加导乘查询及线路实时运营信息,适时增开点对点直达旅游公交线路,优化游客出行感受等具体措施,逐步形成网络覆盖更广泛、配套设施更优质、服务保障更规范、数据信息共享更高效的“交通+旅游”的示范试点基础设施网络工程。

知名作家薛涛

为小学生讲解写作那些事

本报讯(记者 岳娟红)10月22日,由中国作协主办、山西省作家协会协办的中国作家“山西文学周”在太原拉开帷幕。作为首站活动内容,中国作家协会儿童文学委员会委员、儿童文学作家薛涛来到杏花岭区五一路小学,和这里的小学生们面对面交流写作的乐趣。

活动现场,薛涛和孩子们分享了自己对阅读与写作的看法和体会,通过一个个生动有趣的故事讲述自己的写作历程。薛涛老师讲得声情并茂,同学们听得津津有味,沉醉其中。薛涛老师还赠送给孩子们自己的作品《沙粒与星尘》,祝愿孩子们爱上阅读,爱上写作。

五一路小学秉承“让阅读成为一种生活方式”的教育思想,开设了“书香有约·悦读阅美”阅读课程。孩子们通过每日早午读、读书漂流、亲子阅读、读书沙龙、阅读分享等活动,形成了“爱读书成智者”的浓厚阅读氛围。同时,学校也为孩子们搭建与名作家面对面交流学习的平台,让孩子爱上阅读、爱上写作,提升文学素养,让书香浸润校园,让童心插上文学的翅膀越飞越高!

此次以“启航新征程”为主题的中国作家“山西文学周”活动,邀请多位知名作家,走进校园、书店、图书馆、企业及社区,开展多场公益讲座、培训授课、读者见面会、主题交流等多种形式的文学活动。

卖了两张卡 获利五千元

一男子涉嫌“帮信罪”被抓

本报讯(记者 刘友旺)娄烦男子韩某为了牟利,将自己的两张银行卡卖给他人使用。10月22日,娄烦县公安局通报,涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪的韩某已被抓获。

10月20日,娄烦县公安局反诈专班接到市公安局反诈中心推送的断卡线索:该县居民韩某在广东省涉嫌10多起电信诈骗案件,涉案金额高达50多万元。

民警立即行动,依托大数据平台研判分析,迅速锁定了嫌疑人的位置。当天下午,民警将韩某抓获。

经查,今年10月2日,韩某通过网上联系的信息,赴广东省揭阳市出售了自己名下的两张银行卡,非法获利5000元。目前,韩某已被依法刑事拘留,案件在进一步侦办。

办案民警提醒,出租出售银行卡、电话卡属违法行为,请大家不要贪图小惠小利触犯法律,否则将面临信用惩戒、限制业务、严管账户、法律处分等惩戒。同时,如果发现身份证遗失、电话卡或银行卡有异常,一定要及时查询,避免沦为诈骗犯罪的帮凶。

智障女30年无户籍

民警走访核实补户口

本报讯(记者 刘友旺)30年前,娄烦居民闫师傅收留了一名智障女子,后以夫妻关系共同生活,但“妻子”的户口问题一直困扰着闫师傅。10月22日,娄烦县公安局消息,马家庄派出所民警得知情况后,经多方走访核实帮助闫师傅解决了难题。

前不久,马家庄派出所民警进村入户走访中得知,30年前,辖区居民闫师傅外

出打工时收留了智障女子武某,二人后来以夫妻关系生活。多年来,武某一直没有户口,给日常生活带来诸多不便。

了解情况后,派出所指派民警多次前往闫师傅居住地走访村干部、家属、邻居,调查核实武某的情况,同时与市公安局相关部门沟通,帮助武某完善了有关手续。

10月19日,派出所终于帮武某补录了户口,并申办好了二代身份证。

夜间气温低至零摄氏度以下

流浪老人获及时救助

本报讯(记者 刘友旺 通讯员 牛国佩)一名70多岁的流浪老人要去内蒙古投靠亲戚,行至太原南站时因夜间天气寒冷身体出现不适,所幸被保安员及时发现。10月20日,公安小店分局南站站前派出所民警在先期救助后,将老人送往救助站。

近期,我市气温骤降,夜间温度已低至零摄氏度以下。当天凌晨2时许,太原南站保安员巡逻至西广场出站口附近时,发现楼梯下面蜷缩着一名老人,不时

发出呻吟声。担心老人发生意外,保安员立即向南站站前派出所民警求助。

值班民警迅速带领辅警赶到现场,看到这名七八十岁的老人处于半睡半醒状态,衣衫褴褛,脚上穿着一双破旧的胶鞋,为了防冻还裹着塑料袋。民警赶紧把老人叫醒,接回派出所作进一步安置。

经了解,老人是外来流浪人员,准备到内蒙古投亲。为老人提供食物饮水并安排歇息后,民警将他送往市救助管理站。

高速公路上错过匝道口

司机违法倒车酿事故

本报讯(记者 杨沫 通讯员 郭红元)在高速公路上错过路口,应行驶至下个出口再掉头或绕行其他道路,千万不可违法停车倒车。10月22日,省交警总队通报一起驾驶员在高速公路上下倒车酿成的事故。

10月14日,山西高速交警一支队四大队监控指挥室民警在视频巡检过程中发现,上午11时19分,在阳曲互通去往长风东方向匝道口,一辆黑色小轿车因错过路口倒车,与后方驶来的一辆红色半挂车发生碰撞。

路面执勤民警和事故民警赶到现场处置,询问得知小轿车司机当时急着到公司处理事务,因注意力不集中错过了路口,为节省时间便侥幸违法倒车,结果酿成事故。幸运的是,事故并未造成人员伤亡。

高速交警强调,高速公路上行车,要提前熟悉路线、确认出口标志,集中注意力,到出口提前变道,切忌突然停车。万一错过出口不要着急,高速公路每相隔十几公里就会有一个出口,可在下一出口掉头返回或绕行。

早发现 早治疗

眼科义诊活动受欢迎

本报讯(记者 王丹 通讯员 张乐)“这次给我的眼睛好好‘体检’了一下,以前从来没有这么关爱过它……”为了倡导广大居民提高健康意识、得到良好的保健服务,10月22日,小店街道正阳街社区联合中铁十七局医院眼科,开展眼科义诊活动。

当天一早,不少居民早早来到社区办公地点等候检查。医护人员针对老年居民比较关心的白内障、青光眼等各种眼疾的成因和注意事项进行了讲解,为

症状较轻的居民讲解了防治措施,为症状严重的居民提出了治疗建议。

金阿姨检查完说,这次义诊让老年人在家门口就能看了眼病,从来没有人这么关爱她的眼睛,感谢社区人员和医护人员们的付出,以后自己要多关注眼睛的健康。居民们都纷纷称赞,表示希望社区以后多多开展此类义诊活动。此次义诊共为60余名居民进行了眼部检查,同时也加强了对白内障疾病的控制和预防,让居民们做到早发现早治疗。