



穿衣指数：
热



感冒指数：
多发



空调指数：
少部分时间



运动指数：
较适宜



紫外线指数：
较强

苦尽甘来 一切都好起来了

刘惠子 张箭

在宜秀区大桥街道芭茅巷社区，提起张纯荃这个名字，邻里们无一不竖起大拇指称赞她。她照顾卧床的丈夫和婆婆，培养孩子成才。她热爱生活，善待身边人，亲友们评价她是“正能量之星”。

1982年5月，一场突如其来的灾难让怀孕七个月的张纯荃猝不及防，在物资局打工的丈夫被倾倒的电杆压倒，导致腰部以下完全失去知觉，高位截瘫。还没来得及品尝到初为人母的喜悦，她便陷入了无休无止的悲痛中。从沉痛中走出，她说自己认识到悲痛与眼泪不能挽救自己与家人的命

运时，她使用瘦弱的肩膀扛起了照顾丈夫、哺育幼女，养家糊口的重任。

白天，她在田间地头忙碌，靠种植蔬菜维持一家人的生计；晚上回到家中，她要洗衣做饭，照顾卧床不起的丈夫、嗷嗷待哺的女儿。披星戴月，再也没有睡过一个囫囵觉。张纯荃的父亲原是河南省信阳市人民银行的一名科长，离休后原本可以让有高中文化的女儿顶职。但张纯荃毅然回绝了，她说，如果我走了，这个家就毁了，我的丈夫和女儿都将活不下去。

在她的精心照顾下，丈夫高位截瘫三十七年，各项指标检查正常，体检医生都说这是爱创造的奇迹。

生活如此艰辛和困苦，在做好一个妻子的同时，她不忘尽全能培育女儿，坚持科学教子，慈爱但不溺爱，培养女儿象棋特长，女儿先后荣获安徽省体育大会象棋比赛女子组冠军、安徽省农运会女子象棋冠军、安徽省全民健身运动会女子象棋冠军，并多次代表安徽省征战全国赛场，取得佳绩。女儿现为安庆市芭茅小学教导处副主任，全国语文教师语言基本功大赛二等奖获得者，安庆市优秀辅导员，安庆市优秀青年志愿者。

当生活逐渐好转，婆婆胡桂英又因为摔伤，卧床不起，生活不能自理，大小便全靠人帮忙。张纯荃说自己有照顾丈夫的经验，主动扛起了照顾

婆婆最重的任务。每天早晨，她第一件事便是去婆婆房间，接屎接尿，擦身子，换衣服，洗被褥，数年如一日。在全家人的精心照料下，2019年5月，胡桂英老人刚刚度过了99岁的生日，是芭茅巷社居委最长寿的老人。

生活给了张纯荃无数的苦难，她却还生活以微笑，不抱怨、不消极，在刚刚结束的宜秀区首届家庭才艺大赛中，她和外孙合作表演的《当书法遇见架子鼓》赢得普遍赞誉，荣获一等奖。

说起这些年走过的人生路，张纯荃从来都只淡淡地说自己只是做好一个“人”的本分。只希望尽自己所能，让一家人好好的。

晴热回归 气温稳步上升



本报讯（记者 刘惠子）一花一世界，一季一风景，温和的初夏毕竟可贵。本周开始它就要离我们而去，取而代之的是夏天更常见的面目。周一开始，晴热回归，气温稳步上升，最低2字头，最高3字头。夏姑娘渐渐显露出她热情似火的本性。

上周有不少市民感叹身在宣城的好，因为入夏以来全国各地都火力全开地升温，但上周宣城的天

却可以避暑。不过，6月3号开始天气马上会把你拉回现实，热辣夏日要来了。

安徽气象台专家说，最近一段时间，全省以晴好天气为主，除了夜间给你来点雷阵雨，总体而言相安无事，就是气温在慢慢蓄势，一直上涨。从6月1日下午开始沿淮淮北大部地区已经上升到30℃左右，后期最高温超过30度的燥热天还将维持多日。

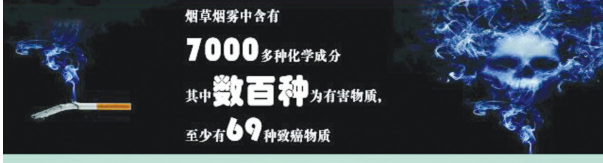
多日高温之后必有大雨，气象台预计，3日至5日白天我市以晴到多云天气为主。6日前后我市有一次降雨过程，部分地区有大暴雨。

未来几日安庆的具体天气情况为：6月3日晴到多云，22℃-32℃，西南风。6月4日晴天，23℃-34℃，东北风。

周边城市天气预报					
合 肥	晴	22~34℃	上 海	多云	21~31℃
芜 湖	多云	22~32℃	南 京	晴	21~32℃
马 鞍 山	多云	22~33℃	武 汉	晴	22~34℃
黄 山	阴转多云	21~32℃	九 江	晴转多云	21~32℃

 疾 控 专 栏

选择健康 远离烟草



烟草烟雾中含有
7000多种化学成分
其中**数百种**为有害物质，
至少有**69**种致癌物质

烟草对人们肺部健康的负面影响包括从癌症到慢性呼吸系统疾病



肺癌



肺气肿



慢阻肺



肺炎



哮喘



慢性支气管炎



肺结核



影响胎儿发育

看到这样的一组“烟肺”图，你还能“淡定”吗？

内窥镜下的真实的**烟肺**，惨不忍睹



非吸烟者



十五年烟龄者



三十年烟龄者

我国**70%以上**慢性阻塞性肺病是由**吸烟**引起的；

年轻时开始吸烟的人患慢阻肺的**风险格外高**，

因为烟草烟雾**严重减缓肺部发育**；

吸烟增加**肺结核**的患病和**死亡风险**

安庆市疾病预防控制中心