

在美丽乡村感受百花齐放

晚报夕阳红俱乐部第5次活动结束



本报讯 5月17日,株洲晚报夕阳红俱乐部组织了40余名会员在天元区三门镇响水村开展了“游玩+文艺”活动。

当日上午,会员们来到位于三门的美丽乡村——响水村,大家先游览了百花园,观赏了乡村风光,品尝了农家午餐后,俱乐部组织大家进行了文艺演出、互动游戏等。来自荷塘区的倪国良等会员,给大家带来了热情洋溢的舞蹈;一位七旬老人自带二胡,展示他的音乐才艺;还有数名会员一展歌喉,给大家带来一首又一首的动听民歌。

此次活动得到了劲酒公司的支持,所有参加活动的俱乐部会员均获得该公司赠送的精美礼品一份。

(大白/文 图沈三/图)



“夕阳”遇到“朝阳”

九旬老人投身老龄用品发明

90岁的张永清自称“发明家”,他携带个人发明的陪护型电动代步车,抵达位于北京奥林匹克公园。5月9日至11日,这里的国家会议中心举办了第七届中国国际养老服务业博览会。每年总有那么几天,这里会变成中国银发族“寻找”幸福未来的新去处。

“变老”是一种加速度

张永清既是参观者,也是参展者。他通过个人的技术改造和升级,为北京等地的多家轮椅厂提供技术服务,来单订货、手工加工,把传统轮椅变成便捷上下公交车、出入地铁站的代步工具。他和妻子共同驾驶着陪护型双人电动代步车,在宽敞的展厅灵活穿梭,仿佛摆弄心爱的玩具。“这是我的发明专利。”他说。在张永清看来,“变老”的速度在加快,“说明原来的人口出生高峰变成了‘老人的高峰’,而且老人更加长寿了。”

当“夕阳”遇到“朝阳”

“自从我的‘发明’诞生,一共卖出了1000多台,年龄最大的使用者107岁。”张永清说。中国习惯把人的晚年形容为“夕阳”,不过张永清认为自己一直在发明创造,可以保持青春。而且给代步车加装锂电池后,这种电动代步车一次充电可以行驶数十公里,他自诩这是“朝阳产业”。

几乎每年必到养老服务业博览会的张永清,今年发现了更多的“朝阳”——比如陪护机器人、智能化养老建筑等。而且中国人购买和使用老龄用品变得时髦起来。

一批中国“80后”企业家也投身养老产业。“80后”养老事业联盟创始人之一张晶说,现在已是独生子女一代为父母提供养老解决方案的最佳时机,养老博览会上的年轻身影越来越多。

更有想象力的养老计划

据预测,到2050年前后,中国老年人口数将达到峰值4.87亿,占总人口34.9%。“不能等着儿孙给我养老!”张永清斩钉截铁地说。“子女们也都60岁出头了,各过各的。勤劳才是长寿秘诀。”他说。

参加博览会的法国宜世高等精神运动与康复学院院长杰拉德·艾尔曼已70岁。他认为,人类将共同面对“老去”的未来,不排除会有更富想象力的养老计划。(摘自老年日报)

管住嘴迈开腿:防高血压“无声袭来”

高血压后备军汹涌而至

一般血压超过140/90就可以定义为高血压,根据最新的调查结果显示,我国成人高血压患病率为23.2%,患病人数达2.45亿。也就是说,每4个成人中就有1人患高血压。

同时,高血压前期患病率高达4.35亿人。相当于每2个成人中就有1人处于高血压前期。

什么是高血压前期?高血压前期就是指收缩压在120~139和(或)舒张压在80~89之间

的人群,他们的血压还没有真正达到高血压确诊的标准,但也高于血压正常值。换句话说,这部分人群都是高血压患者的“后备军”。

多数高血压前期患者通常没有不舒服的感觉,因此很多人根本不知道自己血压高,只是在体检或者偶尔检测血压时才发现血压升高,这也给高血压的早期防控带来了困难。老年人应养成自测血压的习惯,早起和睡前各测一次,这也对平稳血压有好处。

三次测量才能确诊高血压

偶尔一次测量发现血压有所升高,并不能马上确诊高血压病。高血压确诊至少要经过三次测量,而且是非同日的血压测量结果来确诊。只有当患者连续或不连续的三天里测量出血压高于140/90毫米汞柱,才会确诊患了高血压病。

对于高血压前期患者,如果没有合并其他危险因素,可以通过饮食和运动来控制血压。

一般来说,体重每减10公斤,血压可以降低10毫米汞柱,肥胖患者减重有助于降压。

但要注意的是,如果合并了其他危险因素,比如颈动脉内膜增厚、左室肥厚、肾脏的损害、吸烟、高脂血症、糖尿病等,单纯通过饮食或者运动来降压,控压结果不会很好,这时候患者应该及时就诊,寻求专科医生的帮助。

高血压前期干预措施有哪些?

对于没有合并高危因素的人群来说,高血压前期不需要通过药物来控制血压,因此通过调整生活习惯来控压非常重要。

尽可能少吃盐。据调查,国人的食盐量多数超过每天6克盐的标准。不幸的是,不少高血压患者是盐敏感型,临床实践发现,一些高血压患者自觉严格控制食盐摄入量少于3克,不吃降压药,血压也达标。

尽可能少吃油。当然也包括少吃油腻食物,道理很简单,高脂肪摄入容易引起血脂升高,体重超标,罹患心血管病风险升高。

尽可能低热量摄入。少吃主食,提倡粗粮、杂食,尤其是晚餐,最多七成饱。还可以多吃果蔬,以减少热量的摄入。

强调戒烟限酒。香烟一定要戒掉,因为吸烟百害而无一利;酒一定要少喝,过量饮酒对身体有害。

做到生活规律,起居有常。每天坚持力所能及的体育锻炼,不仅能够强身健体,减少肌肉丢失,增加胰岛素活性,还能保持良好心态,对抗负面情绪,健康生活每一天。

高血压的食疗茶方

高血压患者在采用药物治疗的同时,还可以进行饮食调理。

玉竹桑叶茶

用料:玉竹、桑叶各5克,青钱柳、牛蒡根、槐花各3克。加水煮沸之后代茶饮。

功效:玉竹桑叶茶可以降压稳压,改善高血压引起的头晕耳鸣。

桑寄生天麻茶

用料:桑寄生、天麻、麦冬、菊花、决明子各5克。原料洗净切碎放入锅中,加水煎煮1小时

后即可。
功效:用桑寄生煎汤代茶,对治疗高血压具有明显的辅助疗效。

玉米须香附茶

用料:取玉米须、香附、菊花、银杏叶、甘草各3克一起用开水冲泡5分钟即可饮用。

功效:玉米须不仅有很好的降血压功效,而且也具有止泻、止血、利尿和养胃之疗效。在临床上应用玉米须治疗因肾炎引起的浮肿和高血压的疗效尤为明显。

(摘自老人报)

左侧卧位真的会压坏心脏吗?

相信很多人都听过这个说法:由于大多数人的心脏是长在左边的,因此晚上睡觉的时候要朝右侧睡,以免压着心脏。那么,向左睡真的会把心脏“压坏”吗?

对于正常人来说,向左睡或向右睡都不会影响心脏。因为心、肺还有各种内脏器官,都是被肋骨牢牢地包围、支撑并保护起来的,向左侧卧并不会把右侧的身体重量直接压到心脏上。因此,左侧睡压迫心脏的说法是没道理的。

不过,向左睡也并非不是对所有人都没有影响。对于某些特殊人群来说,的确可能需要避免向左睡。比如,心功能不全的患者,也就是心衰患者,由于这类人群的血流动力学比较不稳定,而向左侧卧的时候,由于重力原因使回心血量增加,就会增加了对心脏的负荷,有可能诱发急性心功能不全,出现憋气、大汗、强迫坐位呼吸等情况。不过,这种情况发生的概率是非常低的,心衰患者也不需要过分在意和担心。

对于大多数人来说,平躺是最佳推荐的睡姿,因为平躺对于缓解脊柱压力、放松腰部肌肉,都有很好的帮助。如果有的人容易胃食管反流,左侧卧位可能也会有一定的缓解效果。但总的来说,还是建议大家使用自己感到最舒适的姿势来睡觉,毕竟高效的睡眠质量对健康才是最重要的。

(晚报综合)

爱跳广场舞注重过日子,8000万老年网民爱玩啥

在很多青年人的认知中,进入智能手机时代的老人们可能还只使用老人机。实际上,国内老年网民团体已十分庞大。目前,国内老年网民数量已经高达8028万,占老年人口比例20%,也就是说每5位老年人中就有1位使用手机上网。

高学历老年网民多

腾讯应用宝发布的《老年用户移动互联网报告》显示,2012年以来,手机网民数量增长79%,老年网民数量增长130%,老年人触网速度是整体移动互联网普及速度的1.6倍。

报告显示,老年网民中高学历(大专以上)用户占比近30%,大幅超越整体网民。60岁成为老年网民用户分水岭,51岁~60岁人群占移动互联网老年

用户的75%。

老人安装的APP有哪些

报告指出,“每位网民平均手机下载APP数量为33个,而老年用户下载APP数量超过20个的占85.5%,并且约五成老年用户下载APP数量超过30个。”

调查显示,在子女眼中,父母用手机上网主要就是阅读资讯、社交和观看视频。但实际上,老年用户对于潮流APP也很有兴趣。共享单车、移动支付、外卖、网购、直播等年轻人喜欢的潮流APP,老年用户同样喜欢。

在追求健康上,老年人也善于用APP来帮助自己。老年人喜欢用跳广场舞、教做饭的APP来健康饮食、健康娱乐。

值得关注的是,老年用户在移动互联网生活中

最关心怎样赚钱和省钱。报告指出,老年用户下载占比超出平均比例的前100个APP中,金融股票证券类应用占比42%,电视购物、特卖、积分消费类占比15%。同时,老年用户也注重理财APP的安全性,会百度查询是否涉及诈骗和传销。

用智能手机有三大障碍

调查显示,老年用户使用智能手机常遇到三大障碍:应用使用与功能操作障碍占比46.7%(最大的问题),手机系统设置与维护障碍占比41.2%,不知如何下载APP占比32.7%。

调查称遇到手机上网问题时,老年人绝大多数向子女求助,向亲戚、朋友、同事求助次之。

(晚报综合)

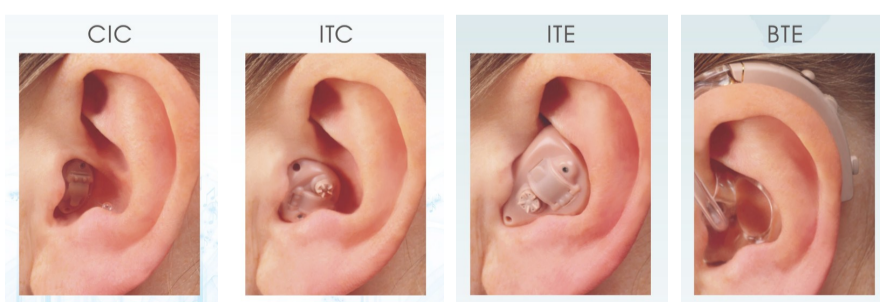
助听器专家(全国助残日)

5月20日“全国助残日”主题:全面建成小康社会,残疾人一个也不能少

助听器专家到店直销,30天包退,进店有礼。

优惠时间:2018年5月20-5月31日

- 助听器专家一对一解决您听不见、听不清、打电话、看电视困难的烦恼;
- 活动期间购买助听器一律5.5折;
- 株洲市区内免费上门检测听力、配助听器。
- 购买助听器送天堂伞一把。



热线电话(微信号):18175629035_0731-28210826

地址:株洲市芦淞区建设南路(中心广场家润多克律帝旁边)

乘车线路:市内乘1、5、9、17、18、33、36、43路到“中心广场南口”站下车