

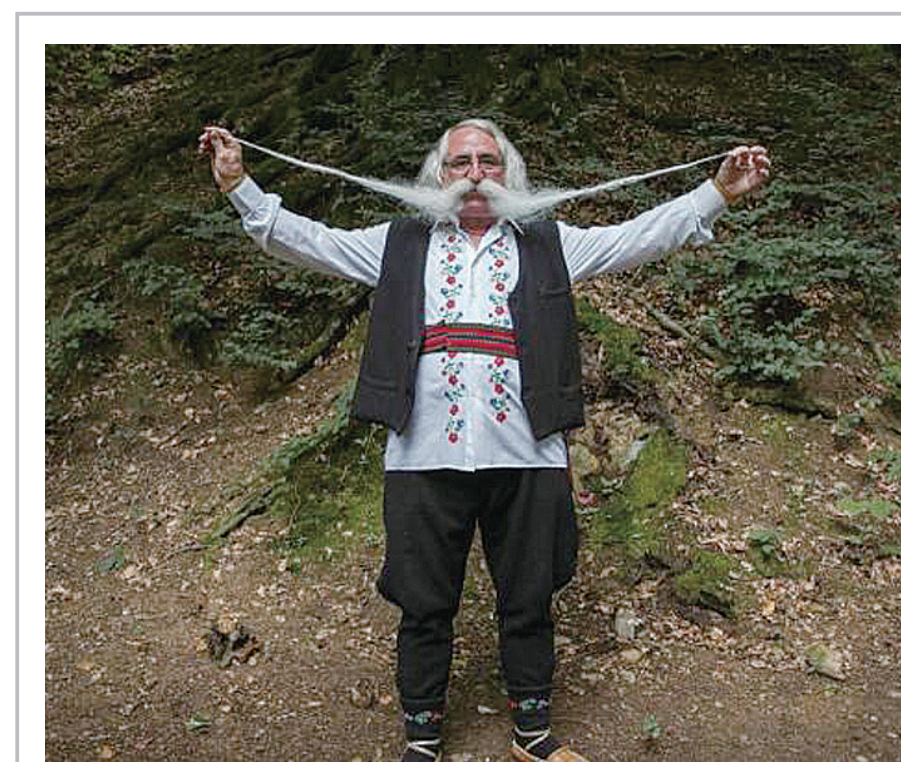
我国失能老人超4000万 老年失能预防核心信息发布

据人民网报道 失能不仅严重影响老年人的生活质量,也给家庭和社会带来沉重负担。目前我国失能和部分失能老人超过4000万。为增强全社会的失能预防意识,推动失能预防关口前移,降低老年人失能发生率,提高老年人的健康水平,日前国家卫生健康委组织专家编写并发布了老年失能预防核心信息。

据悉,老年失能预防核心信息共16条,从健康状态维护、危险因素干预、友好环境建设三个层面为预防老

年人失能发生提供了科学指导。

老年失能预防核心信息的主要内容包:提高老年人健康素养,改善营养状况,改善骨骼肌功能,进行预防接种,预防跌倒,关注心理健康,维护社会功能,管理老年常见病及老年综合征,科学合理用药,避免绝对静养,重视功能康复,早期识别失能高危人群,尊重老年人的养老意愿,重视生活环境安全,提高照护能力,营造老年友好氛围。



最长胡子比赛

8月4日,塞尔维亚雷科瓦茨,当地举办最长胡子比赛。最终,一位70岁老人以140厘米长的胡子获得冠军。

(摘自中新网)

井龙街道新民社区启动“养老帮困”项目 关注老年群体健康和精神文化生活

今年80岁的李老,是石峰区井龙街道新民社区的居民,上周,在社区举办城乡统筹·幸福株洲养老帮困启动仪式暨服务项目体验日活动上,他享受到了健康体检和咨询服务,而服务的对方,便是刚刚启动的“养老帮困”项目的志愿者。

什么是“养老帮困”项目? 据该社区相关负责人介绍,近年来,石峰区在全区推进养老服务中心建设的同时,还促使“社区+社会组织+社工”联动发力,政府购买服务,让社区

老人们享受更专业的志愿服务。井龙街道新民社区与有关单位签订“城乡统筹·幸福株洲”三社联动项目服务协议,签约项目主要涉及成立老年人协会,失能老人帮扶活动等。而“养老帮困”项目就是其中一种。

据悉,此项目启动后,将不定期开展健康义诊、失能老人帮扶、开办老年人兴趣班等系列活动,切实丰富辖区老人精神文化生活,帮助空巢老人、孤独老人、自闭老人融入社会大家庭。(夏天)

高龄老人乘机能去不能回? 航空公司要求提供健康证明

据《北京晚报》报道 去年10月,104岁的著名作家马识途到北京参加发布会时,因为某航空公司要求提供医院健康证明才能乘机,最终老先生坐了7个多小时的高铁来到北京,一路上舟车劳顿。高龄老人乘机遭遇障碍已发生不止一次,而且不同的航空公司对此也有不同要求。

乘机被拒时有发生

去年5月,浏阳日报报道了一则“浏阳八旬老人坐飞机被拒”的新闻。报道称,周月想带着81岁的母亲去上海走一走,订票时,周月发现购买页面显示着“80(含)岁以上的乘客订票需联系航空客服”的规定。客服人员告诉她,80岁(含)以上的老年旅客购票,需要提供距离乘机日180天内的有效乘机证明,或距离乘机日180天内医疗单位盖章和医生签字的健康证明。由于周月母亲刚做了体检,各项指标都挺正常,再做一次很麻烦,于是她母亲打了退堂鼓。

2016年12月,华西都市报报道了一位64岁的女儿带90岁母亲乘飞机被拒的新闻。当时吴女士和老母亲,从成都坐飞机到了云南大理,度过愉快的一周。然而在回程时,让吴女士没想到的是,老母亲被拒登机。“往返成都和大理买的是同一家航空公司的机票,为什么能去不能回?”

年龄没限制健康有要求

那么各航空公司对高龄老人乘机到底有没有特殊限制?

中国国航表示,对老年人乘机年龄没有明确限制。如老人身体状况良好且适宜乘坐飞机,将被视为普通旅客。但是,国航对一些患有特殊疾病的旅客乘机有限制。比如,处于严重或危急状态的心脏病患者,近期遭受过严重外伤或进行过重大外科手术等。

南方航空表示,对乘机旅客年龄没有限制。老年人只要身体健康,不需开具证明。但是南航客服同时提示:根据民航局相关规定,“旅客的行为、年龄、精神或身体状况不适合航空旅行”时,航空公司有权拒绝运输旅客及其行李。

总体来说,中国民用航空法律法规和各大航空公司虽然没有禁止高龄老人乘机的规定,但实际操作中,对于没有携带医院健康证明的老人,一些航空公司存在拒绝其登机的可能。

专家呼吁避免拒载随机性

关于高龄老人乘机的问题,航空法律专家张起淮称,如何界定某个老人适不适宜登机是个问题。随着人们寿命的延长,现在很多90多岁甚至百岁的老人依然身体健康,何况现在飞机越来越舒适,还有商务舱、头等舱可以选择。张起淮呼吁在立法层面应该建立起一套统一的、方便各个航空公司操作执行的服务标准。“否则像现在这样,就会产生很多随机性,给旅客出行带来不便。”

立秋后的养生之道

天气仍然高温,但确实进入秋季。秋季是天气由热转凉,再由凉转寒的过渡性季节,其气候特点表现为:空气中湿度减低,而昼夜温差增大。那么,立秋后,天气由热转凉,有哪些疾病容易发生? 又该如何预防这些疾病? 我们日常该从哪些方面进行预防保养?

预防五大常见疾病

咽喉炎
秋天空气变得干燥,温度也逐渐降低。如果出现明显的咽部不适,应该注意多喝温热水,多吃些滋阴润喉之品,如百合、银耳、黑木耳、梨等,平时用嗓较多的人更要保护好嗓子,尽量减少说话。另外,秋天容易上火,建议容易上火的人少吃辛辣食物,以免刺激嗓子影响健康。

感冒
立秋后温差大,容易着凉,着凉后身体抵抗力下降,导致病菌乘虚而入,是感冒的主要诱因。夏秋之交要注意防寒,室内注意通风。身体健康的人,常用冷水洗洗口鼻,有助于预防感冒。

肠胃疾病
夏秋之交多发胃肠疾病,有胃病的人要

立秋后日常保养原则

正确进补
秋季日常的保健养生也要把用药膳的对象大致分为偏冷偏热两大类,不辨冷热胡乱进补,容易导致“火上浇油”。如湿热体质的人,就不能食用鹿茸等进补,而应清热祛湿;平时痰多者可多吃健脾益肺的食品,如山药、薏米、百合、杏仁等;老年人咳嗽多伴有肾虚,可适当吃些补肺肾之品,如冬虫夏草、蛤蚧、核桃、芡实等。因此,进补前最好先请医生把脉,对症进补,才能更好地发挥药膳功效。

少辛增酸
“肺主秋……肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”因为辛辣发散泻肺,酸味收敛肺气,秋天肺气宜收不宜散,因此要少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物,多吃橘子、柠檬、葡萄、苹果、石榴、杨梅、柚子等酸味食物。

多食滋阴润肺食物,立秋后燥气当令,燥邪易伤肺,故饮食应以滋阴润肺为宜,可适当食用芝麻、百合、蜂蜜、菠萝、乳制品等以滋阴润肺。另外,因立秋时暑热之气还未尽消,天气依然闷热,故仍需适当食用防暑降温之品,如绿豆汤、莲子粥、百合粥、薄荷粥等,此类食物不仅能消暑敛汗,还能健脾

注意保暖,饮食以温、淡、素、鲜为宜,定时定量,少吃多餐,不吃冷、硬、烫、辣、黏的食物,戒烟禁酒。

呼吸道疾病
季节变化时,呼吸道防御能力差的人很容易得病。因此,立秋后应特别注意防范呼吸道疾病和肺炎。老幼等体弱者需注意锻炼,加强营养,保持轻松心态也很重要,时常大笑能增加肺活量。

脑血管疾病
寒气与燥邪相结合,使血管收缩,导致脑血管病变增多,容易诱发中风。特别是中老年人,立秋后应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效地预防脑血管疾病。进餐时防止过饱,以七到八分为宜。

开胃,促进食欲。

起居保养
早睡早起以敛阳,“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根则伐其本,坏其真矣。”立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,应开始做好保养阳气的准备。

使用空调须谨慎,立秋后天气依旧很炎热,很多人仍像夏季一样,使用空调来降温。需提醒大家注意的是,立秋后尽量不要在晚上睡觉时使用空调。如在晚上睡觉时使用空调,容易使人出现身热头痛、关节酸痛、腹痛腹泻等症状。另外,睡觉时也不宜对着门窗,避免受到冷风侵袭而致病。

情志保养
“秋三月……使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”立秋后在精神方面要做到内心宁静、心情舒畅,切忌悲伤伤感,即使遇到伤心的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

(摘自《中国食品报》)

日晒贪凉 都易诱发风湿疾病

风湿免疫科疾病包括类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征等。每年夏天,风湿免疫科的患者人数会明显增多。这和很多患者在炎热的夏季过度贪凉有关。如类风湿性关节炎患者,在空调温度比较低的环境里如果不注意保暖,就很可能加重关节疼痛、肿胀、活动困难、晨僵

(早起时关节僵硬)等情况。风湿免疫科患者夏季应注意避免日照;避免空调或者是风扇凉风直吹;夏天汗多,容易导致电解质功能紊乱,患者要注意多喝水,适当补充一些电解质;在饮食上要多加注意。

(摘自《大众卫生报》)

周一偏方

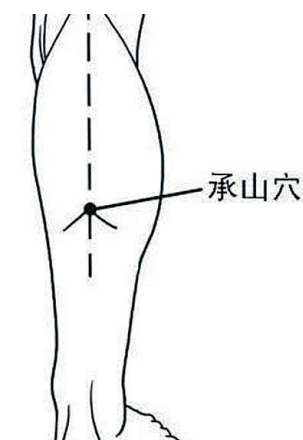
初起感冒

葱白(连须)、生姜片5钱、水一碗煎开,加适量红糖乘热一次服下(葱姜不需服下),并马上睡觉,出汗即愈。

(摘自民间偏方网)

周一穴位

承山



取穴:位于小腿后面正中,委中穴与昆仑穴之间,当伸直小腿或足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处。

主治:肩周炎、落枕、小腿肚抽筋、脚部劳累、膝盖劳累、腰背痛、腿腰痛;便秘、脱肛、痔疮等。

保健养生:在生活中,不少人在游泳或跑步时都会突然出现小腿抽搐的现象。在小腿抽搐时,脚脖子会剧痛,肌肉会引起收缩,脚跟会向上扯,脚腕伸长。此时如果对承山穴进行常规的按揉即可缓解疼痛,具有立竿见影的效果。

《黄帝内经》认为,承山穴位于足太阳膀胱经上,既是承受全身压力的所在,又是人体阳气最盛经脉的枢纽,刺激承山穴能通过振奋膀胱经的阳气,排出人体湿气。因此,承山穴又是祛除人体湿气最好的穴位。大多数人只要轻轻一按自己的承山穴,都会有明显的酸胀痛感,这都是因为体内有湿气的缘故;而对承山穴进行一段时间的按揉后,你的身体就会有微微发热之感,这是因为膀胱经上的阳气在起作用,身上的湿邪正随着微微升高的体温排出体外。

(摘自百度百科)