



高空跳伞

近日,为了给英国皇家全国救生艇协会筹款,94岁高龄的阿德琳·弗兰肯勇敢地跳下15,000英尺(4572米)高空跳下,完成了高空跳伞,也成了英国年纪最大的高空跳伞记录保持者。

(摘自南方都市报)

超1.8亿老年人患有慢性病 我国将全面推进老年健康管理

据新华社报道 随着人均预期寿命的提升,慢性病高发也成为老龄化社会的一大挑战。国家卫生健康委员会日前提供的最新数据显示,我国超过1.8亿老年人患有慢性病,患有一种及以上慢性病的比例高达75%。

国家卫健委老龄健康司司长王海东说,我国人均预期寿命已达77岁,这反映了我国主要健康指标总体已优于中高收入国家平均水平。但老年人整体健康状况还存在着患病比例高、患病时间比较早、“带病生存”较长等问题。

国家卫健委、全国老龄办日前在京宣布,启动老年健康促进行动。这一行动是健康中国行动为实现健康老龄化作出的部署,是未来十余年老年健康工作的重要指导。针对老

年人慢性病防控和健康促进,该行动提出要强化基层医疗卫生服务网络功能,发挥家庭医生作用,为老年人提供综合、连续、协同、规范的基本医疗和公共卫生服务。

据悉,国家卫健委下一步将全面推进老年健康管理工作,包括为65岁及以上老年人免费建立健康档案,每年免费提供健康体检;研究制定上门巡诊、家庭病床的服务标准和操作规范;持续提高基层慢性病综合干预管理效果;开展失能老人的评估和综合服务试点等。

老年健康促进行动也提倡老年人自身做好慢病管理,延缓病情,减少并发症,同时鼓励和支持企业利用“互联网+”等信息技术,研发可穿戴老年人健康支持技术和设备等。

低龄老人服务高龄蔚然成风

据《老年生活报》报道 目前,全国多地都在为如何养老“出招”,如何发挥低龄老人的作用,成为考虑的一大重点。

近日,《沈阳市居民养老服务条例》获得辽宁省人大常委会批准。沈阳提出,探索建立为老志愿服务时间储蓄机制和其他激励机制。倡导国家机关工作人员、企事业单位职工和在校学生参加居家养老志愿服务活动。倡导邻里互助养老,鼓励低龄、健康老年人

为高龄、独居、空巢老年人服务。

事实上,低龄老人服务高龄老人,很多地方已经开始推行。比如,北京市丰台区卢沟桥街道37个社区搭建“低龄老人志愿者帮扶高龄老人”平台;南京推行“时间银行”,许多志愿者为低龄老人。

专家分析,从我国老龄化的速度来看,在技术手段没有迅速革新的背景下,低龄老人服务高龄老人恐怕难以避免。

“带着老伴”奔跑

63岁的吉林省长春市九台区莽卡乡塔库村村民奚占玉因为“爱跑”,是十里八村的名人。从60岁那年开始接触马拉松,奚占玉参加了18个路跑赛事,累计跑过430公里赛道。奚占玉比赛时总穿着一件花棉袄,“这是我老伴生前的衣服,她活着的时候没去过的地方,我想借着跑马拉松的机会带着她一起去看看。”奚占玉说。

(本报综合)



沿河社区 退休党支部老党员 帮助社区打造“一路七聚”

近日,芦淞区沿河社区为响应“城乡统筹·幸福株洲”,根据社区情况开展了“一路七聚”主题活动,增强社区居民的幸福感和获得感。

什么是“一路七聚”?社区党支部书记曾江华说,主要是修缮社区一条马路,完善和创新七个服务内容,包含门岗升级、成立老旧小区业委会等,其中,有多项针对老年群体,即打造一个为高龄和行动不便的老人的日间照料中心,为老人设立心理咨询室,而上述两项内容,也将在本月动工建设,11月底投入运行。

“一路七聚”服务社区老年群体,也让更多老年志愿者“聚”起来,为社区献策出力。“我们作为社区大家庭的一员,当然也要参与进来,共同建好社区。”社区居务监督委员会主任黄墩书说,作为退休党支部的一员,本次活动,他们监委会将与社区退休党员20多人,协同社区参与社区马路改造升级建设、老旧小区业委会的管理等工作,等社区日间照料中心投入运营后,他们也将成为其志愿者,照料那些孤寡、高龄和行动不便的老人。

(记者 夏天)

感冒分“寒热” 自己买药别吃反了

感冒后,大多数人都有到药店自行买药的经历。可有的人吃了几天药,非但病没好,反而加重了。你可能需要反省一下,是不是没分清感冒是风寒还是风热。

如何区分风寒感冒和风热感冒

感冒可分为风热感冒和风寒感冒。风热感冒以热性症状为主,而风寒感冒以寒性症状为主。

风热感冒的临床表现为发热,轻度恶寒,咳嗽,鼻子、咽喉发干,有点头痛,舌苔也发干,脉象摸起来是浮脉,好像木头漂在水上一样。起因多为急躁或便秘,很多属阳明经症。

风寒感冒表现为身感发冷较重、发热轻、头痛无汗、四肢疼痛、鼻塞声重、流清涕、咳嗽、痰白清稀,口不渴、舌苔白。其起因通常是劳累,没休息好,再加上吹风或受凉。

是不是冬天的感冒就是风寒感冒,夏天

的就是风热感冒呢?否。就是在同一季节,同一天,同一环境里,甲乙二人的感冒还会有寒性与热性之别。这与个人的体质有密切关系。大凡阴虚体质的人,感受外邪,多从热化,呈现热感冒;阳虚体质的人,感受外邪,多从寒化,呈现风寒感冒。或者说,风热感冒多是流行性感冒,而风寒感冒多是一般感冒。

感冒症状不太严重时,通过食疗、按摩和生活起居共同调理。比如,风寒感冒可以喝姜糖水,风热感冒可以选绿豆汤。对症下药的前提是,我们要学会区分感冒的“寒与热”。若自己判断不清,最好不要随意用药,建议咨询有资质的大夫,辨证治疗。

中药治感冒最好

患了感冒用什么药好呢?中草药最好!中药里治疗风热感冒疗效较好的药是桑菊饮和银翘散,就是桑菊感冒片与银翘解毒丸(或羚翘解毒丸)。这两种药都是治风热感冒的,患了感冒发热,有点怕冷,咳嗽,咽痛,口干,舌苔发黄,脉搏快,这就是风热感冒,服了以上两种药肯定能好。它们的区别是,发热明显的用银翘解毒丸,咳嗽明显的用桑菊感冒片,再多喝些开水,适当休息,

病痛就会一扫而光。常用的中成药还有柴胡制剂、清开灵、双黄连、清热解毒口服液、板蓝根冲剂等。

治疗风寒感冒,一般用风寒感冒冲剂、午时茶冲剂、桂枝冲剂、九味羌活丸、藿香正气散等。身体比较胖,寒热不均等的,可以服用防风通圣丸(散)。

(摘自《老人生活报》)

耳朵保健操 护耳助长寿

耳朵是人的重要器官,耳朵上的穴位跟我们五脏六腑的穴位有着密切的联系,所以耳朵保健操对身体健康有积极的促进作用。中老年人若能持之以恒地按摩耳部,可以起到理想的养生保健效果。

第一节:提拉耳垂双手食指放耳屏内侧后,用食指、拇指提拉耳屏、耳垂,自内向外提拉,手法由轻到重,牵拉的力量以不感疼痛为限,每次三至五分钟。这节操主要是活动双耳,可起到治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病的作用。

第二节:手摩耳轮双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回推摩,直至耳轮充血发热。这节操主要是疏通耳部血脉,可起到健

脑强肾、聪耳明目的作用,持久锻炼,可防治阳痿、尿频、便秘、腰痛、颈椎病等病症。

第三节:提拉耳尖用双手拇指、食指夹捏耳廓尖端,向上提揪、揉、捏、摩擦数十次,使局部发热发红。这节操主要是激活耳尖部位,促进血液循环,可起到镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等作用,持久锻炼,可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

第四节:搓弹双耳两手分别轻捏双耳的耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回。每天二三次,每次二十下。这节操主要是全面促进耳朵的血液循环,以起到健肾壮腰的作用。

(摘自《邢周刊》)

两道茶饮减脂养肝

由于不良的饮食、行为习惯以及对健康知识的缺乏,当前脂肪肝患病率及并发症正在不断增多,是隐蔽性肝硬化的常见原因。由于脂肪肝致病因素较多,且大多数脂肪肝早期症状不明显,难以察觉,因此,预防观念很重要。现推荐以下两款调理脂肪肝的茶饮:

1.陈皮决明子茶

陈皮5克,决明子15克。将陈皮切碎备用;将决明子洗净,敲碎,与切碎的陈皮同放入砂锅,加水浓煎2次,每次20分钟,过滤,合并2次滤汁即成。代茶,频频饮用,当日

饮完。有燥湿化痰、清肝降脂的功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝。

2.三七绿茶

三七3克~5克,绿茶3克。将三七洗净,晒干或烘干,切成饮片或研末,与绿茶同放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷15分钟即可饮用。代茶,频频饮用,可连续冲泡3次~5次,当日饮完。当茶饮至最后,三七片还可放入口中嚼服。有活血化瘀、抗脂肪肝的功效。适用于气滞血瘀型脂肪肝。

(摘自《燕赵老年报》)

一周一偏方

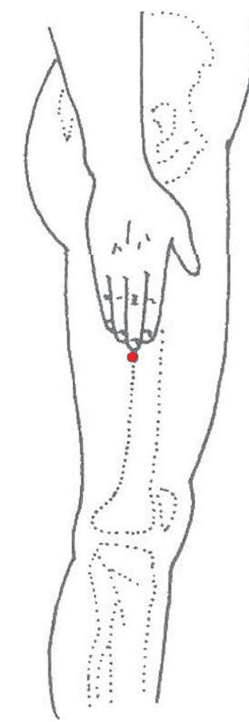
白发变黑

何首乌和黑芝麻各三两,一起炒干研碎,用白糖水调服,每次3钱,一日一次,连服半月,可补肾健发(忌蚕豆)。

(摘自民间偏方网)

一周一穴位

风市



取穴:直立,手下垂于体侧,中指尖所到处即是。

主治:半身不遂、下肢麻木、痿痹、中风、瘫痪、脚气、遍身痒疹等;排除大腿多余水分,使大腿变苗条;

保健养生:风市具有祛风湿、调气血、通经络之功效。风市穴祛风见长,善治因风所致病症,经脉又循行于下肢,故可主治上述诸症。风市穴祛风湿、舒筋活络之功,主治腰腿酸痛,下肢痿痹,脚气,全身痒疹。《春秋繁露·五行对》:“地出云为雨,起气为风。”故下肢最易遭受风邪之侵袭,风市穴处为风邪所常入,亦为治风之常穴,但限于外侵之风。若以治内生之风,须兼取解热之穴。

以中指指腹垂直下压风市穴,以有酸、胀、麻感为宜,每次左右各按3~5分钟,先左后右,可治中风、半身不遂、下肢麻痹等症。

(摘自《医学百科》)