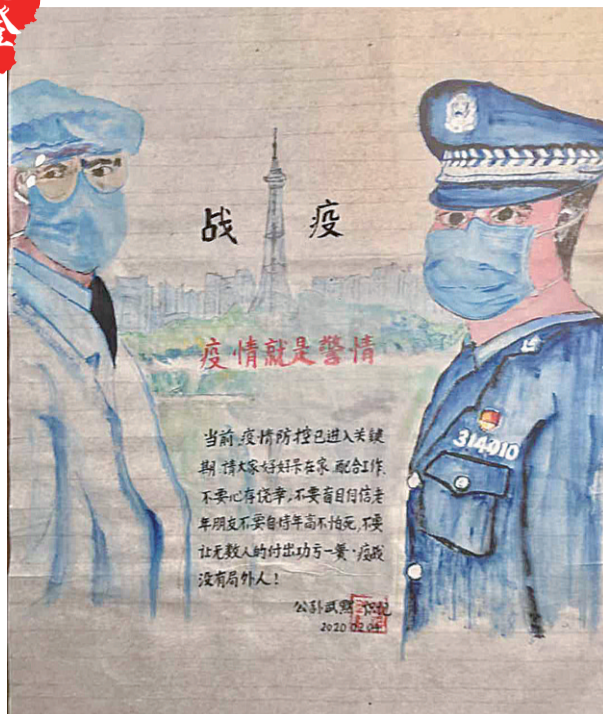
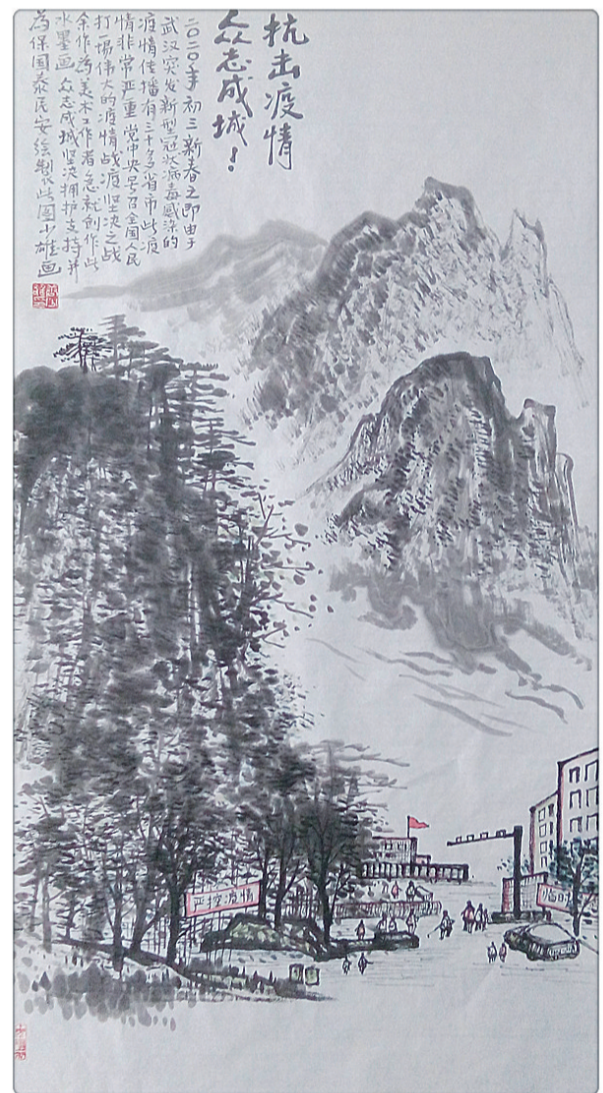


绘画 选登



众志成城,严控疫情。
(作者:王叔武 79岁 经开区学府港湾)



抗击疫情,众志成城!
(作者:唐少雄 65岁 天元区天伦路98号)

征集

赐稿可手机扫二维码,添加QQ读者群或微信读者群,在读者群直接投稿。



▲晚报乐活周刊QQ读者群



▲晚报乐活周刊微信群

礼赞白衣天使

毛主席说:“救死扶伤,实行革命的人道主义”,这是对我国医务工作者的写照。

在我国,每当大灾难来临的时候,都有白衣战士的身影,冲在一线。长江抗洪、汶川地震、非典……医务工作者,你们是不穿军装的战士!是与死神抗争的天使!当新型冠状病毒引起的肺炎肆虐武汉的时候,灾情就是命令!全国的白衣战士(包括部队),主动请缨,呼喊出“我是一名医务工作者,我不上谁上!”

如今,新型冠状病毒引起的肺炎肆虐,人民群众健康受到威胁,在国家和人民需要你们的时候,你们随时准备出征,奔赴一线,抗击疫情,贡献自己的力量,不惧生死。真的是“苟利国家生死已,岂因祸福避趋之”。是你们,放弃自己的休息,告别家人,逆向而行,奔赴抗击病魔的前线!在大年三十,万家团聚的

时候,你们还没有来得及端上年夜饭的碗,就奔赴机场集结;新年的钟声还没有敲响,你们就来到了江城武汉,给已经满负荷运转的武汉各大医院增加了强大的力量!你们甚至还来不及吃上一口热饭,就在第一时间投入到抗击病毒肆虐的战斗中。

已经在武汉抗击病魔的医务工作者,有的已经连轴转地工作了多天。前所未有的疫情,超出了医院的负荷。不断有病人来到医院,不断有人被感染。戴口罩,缺防护,缺药品,缺病床……医护人员在一线,没时间吃饭,没时间喝水,没时间去上厕所,穿上了尿不湿,承担了你们所能承担的一切!这是一场没有硝烟的战争,全民参与。而你们始终战斗在最前沿,与病魔抗死生,与时间争分秒!这是一种怎样的人间大爱呀!可歌可泣!

(作者:左宗明 69岁 天元区馨馨家园)

诗词 选登

七绝·抗击疫情

凄风冷雨地天寒,疫锁龟蛇两座山。
众志成城齐阻击,瘟君送走九州安。

(作者:贺夏盛 63岁 天元区金色阳光小区)

七律·致敬逆行者

汉水凭空又起潮,乱云飞渡网红桥。
赤胆专家援妙手,白衣使者胜天骄。
封城魔疫一时重,闭户民心万片焦。
春风倘若常良药,定让瘟神不日消。

(作者:周锡清 57岁 天元区怡园小区)

唐多令·春讯

掩泣望前流,心随楚事愁。街静晚风柔,捷传今亮眸。
雾锁城,祸起瘟幽。火神山,自诞方舟。
舍命逆行征毒穴,钟未老,白衣道。疫灭降清终不远,春雨后,百花稠。

(作者:罗佩良 65岁 天元区尚格名城)

驰援武汉抗疫情

黄鹤低眉天地昏,横来灾祸袭乾坤。力挽狂澜何所惧,唤回生命不忘根。
寒风呼啸惊江浪,大爱驰援济鄂园。神州处处春光灿,水碧山青花更繁。

(作者:马焱明 65岁 渌口区向阳小区)

天下你我共一湖

你在洞庭湖之北 我在洞庭湖之南
渔歌答渔歌 船帆映船帆
两岸稻花一齐香 年年有鱼享月圆
你在洞庭湖之北 我在洞庭湖之南
八百里胸怀八百里情 天下你我共一湖
哦,湖北和湖南 爱恨同爱恨

(作者:宋才逢 70岁 天元区尧信花园小区)

钟南山院士团队发布 老年人防范新型冠状病毒肺炎指南

据央视新闻报道 2月5日,钟南山院士带领的广州呼吸健康研究院研究团队发布了关于老年人新型冠状病毒肺炎的防范指引,对老年人新型冠状病毒肺炎的防范提出建议。老年人免疫功能减弱,且多合并慢性基础疾病,是感染性疾病的高危人群。老年人对本次

出现的新型冠状病毒普遍易感,老年人感染后病情较重,死亡患者多为老年人和合并基础疾病者。因此,必须提高老年人对新型冠状病毒肺炎的认识与防范。

根据老年人的特点,为减少疾病的发生,建议做到以下几点:

1 合理的饮食习惯:营养不良是影响老年患者疾病结局的主要负面因素之一。平衡饮食,控制体重指数(BMI)在19-24kg/m²内,均衡的摄入热量、蛋白质、维生素、矿物质等,少食多餐,建议进食容易消化或帮助消化的食品,多吃蔬菜、水果,勤喝水,每天摄入合理的高蛋白类食物,包括鱼、肉、蛋、奶、豆类 and 坚果,坚决杜绝接触进食野生动物,拒绝进

食腐烂、过期的食品,拒绝进食半熟、生食品。保持食物种类、来源丰富多样,不偏食,荤素搭配,均衡饮食,保证充足营养。对于进食困难的老年人,可遵从营养师的建议,行鼻饲进食,必要时可进行肠外营养支持治疗。对于所有的老年人,进食过程中都应避免误吸而导致吸入性肺炎发生。

2 良好的生活习惯:保证每日睡眠,注意保暖。选择合理的锻炼方式,充分认识自己,适度锻炼,保持健康的生活状态,提高抵抗力。尽量减少外出活动,避免去老年活动中心、老年大学等人群聚

集的地方。勤开窗,经常通风,定时消毒,不随地吐痰,保持手卫生,主动做好个人健康监测,怀疑有发热时主动测量体温。长期卧床、肢体活动受限的老年人,应进行肢体康复训练,定期翻身,预防深静脉血栓及褥疮。

3 健康的心理状态:应将心理危机干预纳入疫情防控整体部署,以减轻疫情所致的心里伤害。老年人退休后活动范围减小,活动中心改变,加上感觉、运动、认知等生理变化的影响,心理特征也发生改变,表现为安全感下降、适应能力减退,容易出现失落感、自卑感、空虚感等。在疾病到来时,老年人会表现出更强烈的焦虑、抑郁等,难以配合治

疗。有针对性地提供符合老年人群的医疗、娱乐等服务,定期地关心老年人的生活状况,鼓励老年人发挥自己的才能与兴趣爱好,积极地适应新的生活方式,使老年人得到家庭及社会的关怀与认同,减少老年人的焦虑、抑郁等发作,保持健康的心理状态,促使患者积极配合治疗。

4 积极治疗基础病:老年人往往合并高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病,是本次疫情危重症及死亡病例的高发群体。因此,需遵从医生的医嘱,根据基础病的不同,按时、规律、规范服用药物,做好相关疾病的二级预防治疗。同时,学会评估自己的病情,监测自己的一般情况,病情变化时及时就医,正确地描述病情,不乱投医,不讳疾忌医。对于活动受限、认知缺陷的患者,患者家属需协助治疗,同时做好评估、监测工作。

老年人抵抗力差,常合并其他基础病,此次新型冠状病毒肺炎暴发时,表现为普遍易感,患病率高,病情进展快,死亡率高,是疫情防治的重点对象。针对老年人不同于成年人的机体功能减退、抵抗力下降、自理能力受限等情况,研究团队在成年人新型冠状病毒肺炎防范建议的基础上,提出了适用于老年人的防范建议,确保防护工作既要包含老年患者本人,又要涵盖老年患者的陪护人员,做到全面、细致、重视,以期早日实现抗击新型冠状病毒肺炎的胜利。

株洲晚报老年大学 特别的爱给特别的你



2月3日,株洲晚报老年大学联合瑞年康健康管理、湖南隆太货运有限公司,为天元区环卫工人、天元区敬老院老人、大湖塘社区、尚格社区、徐家冲社区,送去口罩、消毒药水、医用手套、抗病毒中成药等共计两万多元的防疫物资。(记者 谢慧 摄影报道)

升温开始 下周会入春吗?

有人说,季节更迭会让时间流逝有长短不一的错觉,有时很快,有时又变得慢。

这样说来,接下来的冬春转换,春天就像搭上了小火车,“嗖”的一下就来到我们面前。

气象学意义上的入春标准是,连续5天日平均气温超过10℃。市气象台说,目前来看,株洲在下周气温已经接近入春的标准,但是冬春季节交替时,冷暖空气势力均等,互有进退,天气变化较为激烈,变数仍然存在。所以到底春天什么时候来,还要拭目以待。

(记者 王娜)

2月9日

5-11℃

2月10日

7-11℃

2月11日

9-15℃

风力:2-3级
风向:北风
空气质量等级:良
可吸入颗粒物:pm2.5

(市环境监测中心站、市气象台8日16时发布)