

社区公益活动

编者语:社区活动丰富社区居民的精神文化生活,满足了居民的实际需要。

金泰社区:国画“牡丹公益课堂”开课

记者 | 周金钰 通讯员 | 邹婷

近日,武汉市东西湖区金银湖街道金泰社区邀请辖区内文化骨干——河南省美术协会赵晓红老师为居民们授课,在社区图书阅览室开展“国画牡丹公益课堂开课第一课”活动,吸引了辖区内三十余名居民报名参加。

国画是我国传统的绘画艺术,是民族文化遗产的瑰宝之一。赵晓红老师拥有多年丰富的国画经验,为社区居民们制定了专门的教学计划。在第一堂课中,她向大家讲解了绘画握笔、下笔、形体的勾勒技巧及画法。在介绍花中之王牡丹的画法时,赵老师着重讲解花瓣的运笔勾画,从花心中心点如何向外运笔,如何使花画得丰满。赵老师还手把手地逐个纠正学员们的握笔姿势,居民们都听得很认真,有的还做起了笔记。

在赵晓红老师的耐心指导下,每位学员拿起画笔画出自己心中的“牡丹”,都认真完成了自己的“首创”作品,学员们成就感满满,纷纷表示还会再来学习。泰跃金河居民何女士说:“我从小就很喜欢画画,但是以前没有经济条件,现在社区提供这么好的条件,还邀请老师免费教学,我们感到非常荣幸,很高兴!”

此次活动的开展,丰富了社区绘画爱好者的精神文化生活,同时也为居民之间搭建了交流平台,更为社区的精神文明建设提供了新的宣传阵地。金泰社区将持续每周三开展牡丹公益课堂,让居民们以画会友,进一步推动社区文化建设,提升居民文化修养和社区文化品味,为营造幸福和谐的社区注入新的活力。



赵晓红老师向居民示范绘画手法

三金潭社区: 应急演练抓防疫 同心守好社区门

记者 | 陈曦 通讯员 | 徐春英 胡慧



严格分组,有序组织

严格分组,有序组织,为防止疫情抬头,提高社区应急处置能力,克服麻痹思想和松劲心态,规范应急处置工作流程,武汉市江岸区后湖街道三金潭社区协同下沉单位江岸区科经局、武汉食品化妆品检验所下沉党员于近日在三金潭社区广场进行了一次疫情防控应急演练。

三金潭社区书记徐春英和下沉单位30余名党员认真制定了演练流程,针对社区可能遇到的种种突发问题提出解决预案。

为防止居民恐慌,社区提前三天对居民进行了演习信息传达,演习时安排专人对社区实施封闭,结合社区疫情防控工作程序,分别设置体温监测、摸排走访、人员登记、居家隔离、日常代购等重要环节及三金潭社区福星家园、后湖街道疫情防控指挥中心、定点医院发热门诊、后湖街道隔离点、三金潭社区党员群众服务中心、消杀区域、核酸检测点等七个模拟场景,涉及发热病人及时上报、网格员及时联系、隔离、消杀、巡查、楼栋封控、疑似人员及小区密切接触人员核酸检测等十几个环节,全面演练社区突发疫情后一系列应急措施。

检查记录人员只要发现有人体温较高,并伴有咳嗽、胸闷等不适症状的,立即将病患带到体温复测区进

行复检。体温异常的,在工作人员的带领下,迅速被带入应急隔离区进行隔离,并模拟上报疫情防控指挥部,及时联系定点医院收治。同时,消杀人员按照消毒液配制方法配制消毒液,对疑似人员接触重点区域进行全面消杀。同时向居民宣传如何防范疫情,勤洗手、勤消毒、做好家庭和公共防疫。

下沉党员工作组、小区封控组、卫生消杀组、监测流调组、应急转运组、保障服务组、后勤保障组及核酸采集组有条不紊地互相配合。

社区全体人员、下沉单位江岸区科经局12名党员突击队,武汉食品化妆品检验所13名党员先锋队严格按照紧急预案要求执行任务,缜密配合,通过演练确保:一旦面临复杂疫情时,下沉单位能够在20分钟内安排专职人员赶到社区开展防疫工作。

“战疫一线,党员必须冲锋在前。下沉党员了解社区基本情况和人员构成,在封控管理、路面管控、后勤服务、生活保障等各项工作中要积极转变角色,熟悉新岗位、新任务,与社区人员、志愿者一起各施其职,共同筑牢疫情‘防控墙’。”武汉食品化妆品检验所党委书记江小明表示。

为迎接第35个“国际志愿者日”,武汉市江岸区汉兴街常远里社区组织共建单位、下沉党员、红色物业志愿服务队共计200余人在辖区内的香缇美景小区,开展了“弘扬志愿精神暨12·5国际志愿者日——服务群众生活,促进社区和谐”共建主题服务活动,汉兴街人大工委专职副主任赵卫强参与了当天活动。

社区工作人员按事先划分好的“责任区”,带领社区下沉党员、红色物业志愿服务队和常青公园、常青苗圃、江城绿化三家园林系统共建单位人员,拿着扫把、簸箕、铁夹等劳动工具,对各自责任区域内的道路、绿化依次进行巡查清理、拔除杂草、铲除牛皮癣,解决脏乱差和卫生死角,经过近2小时的义务劳动,香缇美景小区环境卫生情况得到明显的改善。

在劳动中,志愿者还不忘给特殊人群送上“贴心”的温暖。湖北电信工程有限公司志愿服务队和武汉蓝焰油气发展供应有限公司的志愿者连同社区网格员来到社区残疾老人林荷丽及87岁独居高龄老人丁玉清家中进行打扫。大家分工合作,清理垃圾、擦拭家具、整理床铺,并且邀请了专业机构上门为老人们进行免费的家电清洗。

“社区高龄老人多,孤寡老人也多,医院离得远,就医是个大难题。”来自武汉市第一医院中医部的主任医师郝建军是社区的一名下沉党员,本次活动他利用调休时间,主动将单位针灸科优质医疗资源服务带进社区,6位名医现场为居民提供常见疾病咨询、就诊指导、防疫常识宣传、健康生活指南等服务,让居民足不出户挂上“专家号”,感受专业贴心的医疗服务。

来自江岸区法院的姜艳红等5名下沉党员也在家门口开起了“法律门诊”,围绕普法教育、纠纷调解、民法典宣传、房屋租赁等与群众密切相关的热点问题释法答疑。

武汉存济口腔义诊、免费修鞋补鞋等服务也吸引了众多居民前来参与,来往居民不时驻足观看,对志愿活动纷纷给予高度评价。

常远里社区: 国际志愿者日活动送温暖

记者 | 陈曦 通讯员 | 王嘉黎

社区创新治理

编者语:社区人、下沉党员为提升基层社会治理体系和治理能力现代化水平出谋划策。

六合小区:《居民公约》解决小区乱象

记者 | 刘文婷 通讯员 | 惠斌 夏莹

“前几天下雨家里没漏雨,顶楼的违建拆了,垃圾也清理了,平台上面清清爽爽,我们有时候还去顶楼吹吹风,整洁卫生的环境让人心情舒畅。”站在刚完成整治的六合小区楼顶平台,居民刘建寿感到分外欣慰。

坐落于武汉市江岸区四唯街道六合社区的六合小区,是一处上世纪80年代末建造的老旧小区,无物业管理,房屋年久失修,10个单元5至8楼住户均有不同程度的漏水,特别是顶楼居民家中漏水更为严重,给群众生活带来极大不便。今年,四唯街道投入数十万元,对楼顶违法建设、种花种菜、乱堆乱放等问题进行了全面整治,仅从楼顶清运各类渣土杂物就达3000余袋。随后,又对楼顶进行了防水施工、更换了全部落水管,彻底解决了居民楼漏水问题。

可是,施工完毕不到一个月,楼顶平台种花种菜,堆放杂物现象又有所反弹。2020年11月,六合社区副书记熊莉在下沉党员议事会上提到这个社区的“烦恼”。“我们愿意带头践行维护平台整洁”、“建议社区制定居民公约,形成一定的约束,引导小区居民共同维护小区的卫生整洁”……六合小区的下沉党员纷纷建言献策,提出以居民公约带动社区微治理。当天,大家便为该小区量身定做了居民公约,引导居民共同维护小区环境。

为了让居民公约更具针对性,居民更有认同感,下沉党员纷纷“沉”进楼栋,逐户征求小区居民意见,“不光是环境卫生,噪音污染也不能忽视,有时候晚上休息还有住户大声喧哗”,下沉党员吴



下沉党员利用下班、周末时间整理楼栋环境

杰逐户走访小区居民,认真记录居民的意见。于是,“自觉维护住宅区内的安静,中午、晚上休息时间不使用高音器材和大声喧哗,避免影响他人休息”也写进了《六合小区居民公约》。

“我们这里是老小区,顶楼漏水问题一直困扰着大家,这次政府组织施工队对楼顶防水施工是极大的利好举措,请大家多多配合,共同遵守《居民公约》,共同抵制‘圈占’顶楼用地”,下沉党员刘仙利用晚上时间登门拜访,向楼栋居民普及公约。为了引导小区居民自觉践行公约,社区和下沉党员、社区社会组织还共同开展了“绿色楼道、红色治理”活动,下沉党员每周开展楼道清洁,带头宣传垃圾分类。

“这么多年了小区清洁无人打理,楼顶也被大家割据,顶楼防水施工后下沉党员带头签订了《居民公约》,还主动带头践行公约内容,每周都会进楼栋,把楼道、院落、楼顶打扫得干干净净,看着他们利用下班周末时间为我们清洁家园,许多老住户都不好意思再去顶楼丢垃圾了。”居民陈秀兰每次提到下沉党员的工作都忍不住竖起大拇指。

“践行《居民公约》,让这个老小区焕发出第二春”,六合社区副书记熊莉表示,下沉党员带领居民倡导、践行《居民公约》,改变的不仅仅是群众的生活陋习、维护了大家的生活环境,更引领居民们主动参与到社区共治,把社区治理的触角延伸到小区楼栋。

水果湖街道:“植遇空间”阳光驿站正式启动

记者 | 周金钰

近日,在庆祝第二十八届国际残疾人日之际,由武汉市武昌区残疾人联合会、武昌区水果湖街道和武汉清晨创新公益发展促进中心共同打造的“植遇空间”水果湖街阳光驿站正式启动。

该驿站旨在联合专业医疗团队、街道社区、社会资源等,针对性开展社区以自然疗愈为主的康复服务活动,帮助精神障碍康复者在出院后实现控制症状、稳定病情、防止复发、提升社会功能、参与就业,重新融入社会生活。

参会的有水果湖街社区卫生服务中心的精防医生陈朝艳医生,水果湖街各社区负责残疾人工作的残疾人协理员,辖区内精神障碍康复者及家属的代表。

武昌区残联副理事长张俊奇在启动仪式致辞中明确了今年国际助残日的主题,并勉励项目团队充分发挥“自然疗愈”的价值和作用,积极推动残联、街道、



“植遇空间”水果湖街道阳光驿站启动仪式

社区和公益组织的多方合作,将精神障碍人士的社区康复做出特色和影响力,帮助更多康复者融入社会。

水果湖街道阳光驿站项目是水果湖街道为提升残疾人康复服务水平的一项重要举措,也是贯彻落实十九大精神和习近平总书记要求的具体实践,精神障碍康复者将获得专业化的社区康复服务,得到切实帮助。

启动仪式现场,参与者现场亲身体验了由社工喻瑜带领的芳香疗法工作坊和由艾莎老师带领的植物染工作坊。两个别具匠心的工作坊让参与者体验植物的香味和颜色对人类的神奇疗愈能力。现场许多康复者和社区工作人员在亲身体验后,表示要回家自己尝试,并对接接下来一年驿站的自然疗愈活动无比期待。

为进一步推进生活垃圾分类在社区实施,鼓励居民积极主动参与并正确进行生活垃圾分类,树立循环利用和绿色环保意识,武汉市江岸区谏家矶街道谏家矶社区于近日开展了普及垃圾分类知识、倡导环保,以废旧电池免费兑换绿色植物的“创文明城市 环保靠大家”主题社区活动。

社区生活家家户户每日都会产生许多生活垃圾和厨余垃圾。作为垃圾分类的第一战场,普及垃圾分类知识显得尤为重要。谏家矶社区的志愿服务工作者为推动垃圾分类宣传了不少心思,制作了垃圾分类宣传小手册和展板,非常生动地讲解垃圾分类小知识,宣传册图文并茂,从垃圾不分类的危害、各类垃圾的分类、处理和回收等方面的知识进行重点解读。

“大棒骨虽然是饮食之后产生的垃圾,但它因为‘难腐蚀’被列为其他垃圾,把它切成碎块后便可以作为厨余垃圾;经过清洗的牛奶盒是可回收垃圾,未清洗的牛奶盒就要归类为其他垃圾;速冻饺子、豆腐的包装盒虽然是厨房里产生的垃圾,但包装袋均属于其他垃圾。”通过举例生活中常见的垃圾分类误区,居民们加强了对各类垃圾分类的了解和认识。

“从前我觉得垃圾分类很麻烦,但是通过今天的活动,我了解了垃圾不分类的危害,深刻认识到垃圾分类对百姓生活环境影响巨大,是必须做的。”社区胡婆婆说。社区志愿者通过这次宣传,对开展垃圾分类工作信心十足,表示今后将继续加大对社区居民普及垃圾分类知识的力度,并运用自学的专业知识耐心引导居民准确分类投放,从点滴做起,逐步培养居民垃圾分类的意识。

志愿者在活动现场发放宣传小手册300余份,环保购物袋400余份,并指导每一个居民共同参与,养成保护环境的良好意识。

为了让大家了解废旧电池对人类健康及生存环境的危害及影响,社区通过宣传废旧电池对环境和健康的危害、对居民生活的影响,全面普及环保知识,深入推进了环保型社区建设。老党员们带头将废旧电池投入回收盒中,居民也将家中的废旧电池集中来社区换回各种生机盎然的绿植,美化自己的家园。

通过这次活动,居民的环保的意识有了较大提高,大家都意识到废旧电池回收的重要性,了解了更多的环保知识。

社区书记胡东芳说:“在社区开展绿色宣传活动,能进一步加深居民垃圾分类意识,号召居民参与环境保护,共同守护绿色家园,从源头重视起垃圾分类问题和电池回收的重要性,这样有意义的活动社区将不定期开展。”

谏家矶社区:人人参与创建绿色社区

记者 | 陈曦 通讯员 | 王娟

好书推荐



《羊群的共识》

定价:39.8元
作者:肖小跑

推荐原因:

如果你想了解金融业界专业人士如何应对类似新冠肺炎疫情这种黑天鹅事件在生活和观念上带给我们的影响,如果你想从哲学、历史和文学的角度对金融现象进行深层次的本质上的分析,如果你希望深入了解人民币国际化、美元霸权地位、对冲基金、通货膨胀,如果你对未来的金融科技发展趋势满怀好奇与期待,认为这将影响我们今后的支付、信用乃至生活的幸福程度,或者你只是想了解当下金融业界的生存业态,那么这本书将为你打开一扇窗,而作者十余年金融业界从业经历定能为你所用,为你提供必要而且至关重要的业界信息与重要观念。



《埃隆·马斯克传:硅谷钢铁侠的跨界传奇》

定价:42元
作者:冷湖

推荐原因:

马斯克像魔术师一样将梦想和现实神奇地进行了转换,让曾经嘲笑他的人被无情地打脸;马斯克又是一个无所畏惧的创业家、严谨认真的工业家,他像艺术大师一样将全新的设计理念融入商业模式中,让质疑他的人发现了一个新世界。马斯克播撒的梦想无处不在,从 PayPal 到特斯拉,从 Space X 到太阳城,他的每一个起点都经历过不堪回首的惨淡和被人指责的窘境,然而每一次他都能从逆境中崛起,让世界为之惊叹。超强的专注力让他能够深耕产品理念,制造出令人惊叹的电动汽车;强烈的好奇心让他能够涉足多个领域,从互联网到汽车,再到航空和清洁能源,成为连续成功创业的企业家;他关注人类生活的未来,上到太空旅行,下到超级高铁,他的创业征程与人类的发展保持着相同的呼吸节奏。

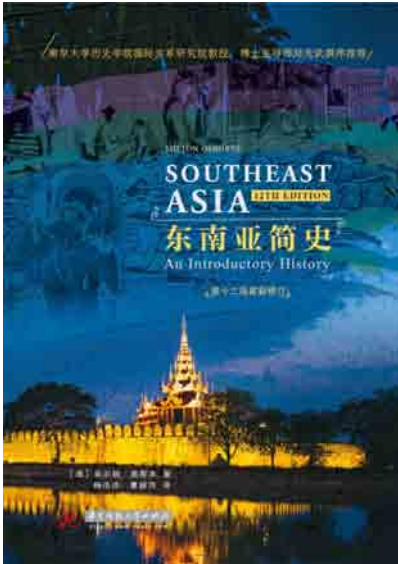


《一部泡在世界史中的香味传奇》

定价:98元
作者:吴锡端 周滨

推荐原因:

这是一本白茶百科全书,涉及白茶的方方面面,既是一本工具书,讲述了白茶的分类、鉴别、品饮方式、工艺流变等;也是一本茶文化书,作者亲赴产区,结合当地的文献资料,完整的呈现了白茶的起源、白茶故事、白茶对产区当地人文风俗的影响,以及白茶对当地经济发展的推动、白茶现状和未来发展方向。本书作者中国茶叶专家吴锡端先生是一位实干型茶叶专家,原中国茶叶流通协会秘书长,有丰富的茶行业一线工作和调研经验。而茶文化学者周滨女士,是国内茶界知名媒体人、茶文化作家,多年奔走在产茶区,对中国茶叶有其独到的认知。他们联手梳理了中国白茶的发展脉络,为白茶科学和文化普及之路提供了重要的文献资料。



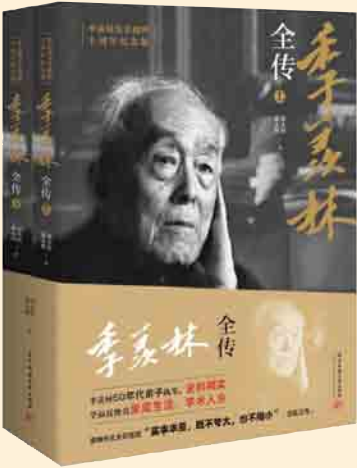
《东南亚简史》

定价:88元
作者:【澳】米尔顿·奥斯本

推荐原因:

《东南亚简史》是米尔顿·奥斯本最具有影响力的一部专著。该书自 1979 年首版出版以来,曾被多次再版,并被翻译成中文、日文、韩文、捷克文和泰文等语种在世界范围内出版和发行。本中文版系译自 2016 年出版的第 12 版《东南亚简史》(英文版)。本书站在东南亚区域的整体视角,系统地讲述了东南亚的历史演进,解释了在其过程中所蕴含的变革性和联系性。在充分考虑到该地区的早期历史同时,也专注于其 18 世纪以来发生的变化:殖民统治对东南亚历史塑型的影响,19 世纪和 20 世纪的经济转型,独立运动的兴起和胜利,社会变革的影响,以及宗教、少数民族和移民群体所扮演的角色。书中还对东南亚艺术进行了相当篇幅的介绍,对东南亚文学提供了综合指南。

好书必读



《季羨林全传》

定价:152元 作者:胡光利 梁志刚

推荐原因:

季羨林(1911~2009年),山东临清人,当代著名学者,北京大学终身教授。本书由季羨林的弟子胡光利、梁志刚撰写。他们遵循季羨林先生“既不夸大,也不缩小,实事求是”的要求,述而不论。以时间为序,将季羨林的一生的主要经历进行了客观全面的介绍,同时深入浅出地叙述了季羨林先生的主要学术成就和学术观点。全书七十余万字,分上下两册。上册讲述季羨林先生在山东度过的少年时期,上世纪 30 年代在清华大学学习,其后赴德国留学十年的经历,在留德期间,由于二战的爆发,被迫羁留在法西斯统治下的德国,与德国人民一道忍受饥饿和战争的威胁,亲眼目睹和亲身体会了二战期间德国人民的疾苦。同时,也得到了著名东方语言文学家的真传,使得原本就是中国本土语系的文字真正地回到中国自己人的手中,二战结束后不顾老师要他去哈佛大学任教的挽留,怀着满腔的爱国热情毅然决然地回归祖国,回国后受聘为北京大学教授,组建北大东方语文学

系,开启我国东方学学术研究和教学,在印度学、佛教学等方面的成就以及出访印度、缅甸,在中亚、西亚、非洲一些国家开展文化交流,以及遭遇挫折,走入人生低谷,在逆境中翻译印度古代史诗《罗摩衍那》的曲折经历。下册是讲述中共十一届三中全会以后,季羨林先生最后 30 年这个时期。季羨林先生登上了学术的巅峰。他在南亚研究、敦煌吐鲁番学、东方文化研究、古籍整理诠释、《中国大百科全书》的编纂,比较文学学科的重建等方面做出了巨大的贡献。在耄耋之年,他完成了科学巨著《糖史》和《弥勒会见记剧本》的译释。他关于东方文化和西方文化 30 年河东 30 年河西的论述,“天人合一”的新解,关于和谐的论述,受到中央领导的高度重视,被温家宝同志誉为“人中麟凤”。书的结尾对季羨林先生一生的优秀品质进行了总结,就是:爱国,孝亲,尊师,重友;敬业,博学,求实,创新。本书由全国政协第十一届文史和学习委员会副主任,原中央档案馆馆长国家档案局局长毛福民写序推荐。

本版图文提供:
华中科技大学出版社

脂肪肝并非胖子“专利” 这样做远离脂肪肝

随着生活品质的提升,很多朋友都有在体检时被告知脂肪肝的经历,但是多数人认为,脂肪肝没什么症状,也没什么痛苦、且病情稳定、发展缓慢,不需要太把它当回事儿,也不用认真治疗。

“脂肪肝”从字面意思来看,似乎是个“胖出来的病”。《中国脂肪肝治疗指南(科普版)》显示,我国成人脂肪肝患病率达到12.5%~35.4%,已经超过乙肝,排在肝病首位。更可怕的是,脂肪肝不是胖子专属病,瘦子、素食者、减肥人群都难逃它的迫害。

脂肪肝到底是个啥?

脂肪肝并非是一种独立的疾病,而是各种原因引起的肝脏脂肪蓄积过多的一种临床病理综合症,通俗地讲,脂肪肝是指肝脏中积聚太多脂肪。根据是否饮酒,将脂肪肝分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。研究表明,长期大量饮酒嗜酒者,酒精性脂肪肝的发生率明显较高。可

经酒精性肝炎、酒精性肝纤维化发展为肝硬化,严重者发展为肝衰竭或肝细胞癌。非酒精性脂肪肝必须经过非酒精性脂肪性肝炎这一中间阶段才会发生肝硬化,研究表明,15%~25%非酒精性脂肪性肝炎患者,在初诊后10~15年内可进展为肝硬化。一般而言,脂肪肝属可逆性疾病,早期诊断并及时治疗常可恢复正常。

首先,不要过于担心,脂肪肝是一种可逆性的疾病。其次,只要积极控制体重、改变生活习惯、加强体育运动、合理饮食,就可以减掉脂肪肝。

误区一:“瘦人”不会得脂肪肝

这种说法其实并不准确,虽然肥胖症患者发生单纯性脂肪肝的患病率可以高达60~90%,但许多体重正常的“瘦人”脂肪肝患者在亚太地区仍不少见,所以瘦人同样也是可以患脂肪肝的。

误区二:脂肪肝患者就得吃素

脂肪肝病人若饮食过分强调吃素,易

造成营养不均衡。纯素食者的蛋白质摄入量不足,这会导致脂蛋白合成减少,脂肪转运障碍,加重脂肪肝。

脂肪肝如何预防?

1. 科学合理的饮食:调整膳食结构,坚持以“植物性食物为主,动物性食物为辅,热量来源以粮食为主”的中国传统膳食方案,避免西式“高热量、高脂肪、高蛋白质、低纤维”膳食结构的缺陷。选择高蛋白低脂肪的食物,如鱼、蛋、禽肉、多摄入膳食纤维,如新鲜蔬菜和水果,烹饪时少油少糖,尽量不采用油炸、煎等烹饪方法。

2. 纠正不良饮食习惯,少饮酒或戒酒:一日三餐定时、适量,早餐要吃饱,中餐要吃饱,晚餐大半饱,避免吃得多、吃得快、吃零食、吃甜食、吃夜宵,以及把含糖饮料当水喝等不良习惯。

3. 中等量的有氧运动:人体对多余

热量的利用,可转化为脂肪储存外,主要通过体力活动消耗掉。要预防脂肪肝的发生,必须根据自身情况,每周坚持参加150分钟以上、中等量的有氧运动,并持之以恒。同时,还应避免“久坐少动”的不良习惯。能坐则不躺,能站则不坐,能走则不站,能快则不慢。

4. 谨慎使用各种药物:所有药物,无论是西药还是中药,均具有两重性,既有治疗疾病的一面,也有产生不良反应的一面。肝脏是药物代谢的主要场所,用药不当极易造成包括脂肪肝、肝酶学指标异常在内的药物性肝损害。

5. 定期健康体检:有肥胖症、糖尿病、高脂血症、脂肪肝家族史者,应加强自我保健意识,定期进行健康检查,以便尽早发现肥胖、脂肪肝、糖尿病等,及时采取相关措施,阻止病情发展。做到未病先防,有病早治。

(来源:《家庭医生报》)

三类老人尤防寒潮“趁火打劫”

文 | 谭峰

冬季寒潮往往骤然而至,对体质虚弱或患有各种慢性疾病的老年人来说,每年的寒冬都是对身体极大的考验。中风、心梗和胃溃疡,这三类疾病最易乘着寒潮来“趁火打劫”。

中风和急性心梗是威胁老年人健康和生命的头号杀手,高血压和高脂血症则是诱发心脑血管事件的危险因素。一方面,寒潮带来的气温骤降可使血管收缩和痉挛,造成

血压升高,使本身就患有高血压的老年人承受不了很高的内压易被“引爆”;另一方面,高脂血症往往形成动脉粥样硬化,血管收缩后斑块脱落或破裂,血栓形成,堵塞在心血管或脑血管内,从而导致心梗、脑梗等心脑血管事件的发生。

冬季也是胃溃疡的高发期。寒冬耗氧量大,人们喜欢吃肉、喝酒、吃火锅御寒,这些饮食对胃黏膜刺激很大,很容易引发胃

溃疡急性发作。此外,老人在冬季服用的一些药物也会对胃黏膜和十二指肠黏膜产生严重损害,这也是导致溃疡病增多的另一主要原因。

所以,这三类老人在冬季,除了坚持遵医嘱服用药物外,都要特别注意保暖。本身有胃溃疡的老年患者要注意充分休息,促进溃疡愈合,少吃生冷及辛辣滚烫等刺激性食物。(来源:《保健时报》)

泡温泉有禁忌 尤其注意“五不宜”

文 | 岳金凤

天气越来越冷,泡温泉的人也随之增多。常泡温泉,能快速缓解疲劳,对慢性关节炎、肌肉酸痛等身体不适有明显的缓解作用。然而泡温泉并不是百无禁忌,也有一定的健康要求。

温度不宜太高

最佳的温泉温度应在40℃至45℃之间。水温过高易造成器官供血不足,同时人体会流失很多水分,造成缺氧、头晕等。现在温泉池有微温、温浴、高温多个选择,一般以普通温浴最佳;即使想泡高温池,也不要一进温泉就直奔高温池,要先到微温池待一会儿,让皮肤有一个适应过程。

时间不宜太长

长时间泡温泉会蒸发大量汗液,如果没及时补充水分,会出现口干、胸闷等不适感,甚至有可能造成虚脱。每个浴池的浸泡时间以20分钟左右为宜,中间最好能起身1~2次。泡高温池更要谨慎,刚下水时先泡3分钟,起来休息3分钟,再入池泡5分钟。注意要不间断地喝水补充水分。

年龄不宜太小

3岁以下的儿童不适合泡温泉。5岁



以上的健康儿童可在家长陪同下适当泡泡温泉,但每次时间不宜超过10分钟。一定要避免身体疲劳、空腹或吃得太饱的状态下水。建议儿童尽量泡微温池,避免和多个大人一起泡,最好选择有儿童池的温泉点,以减少发生交叉感染。

公共浴具不宜用

温泉浴场的公共用具,如浴袍、座厕板等都可能是传染性疾病病原体的媒介。建议自带浴袍和毛巾等,如果身上有

伤口就不要泡温泉。另外,泡温泉后一定要彻底清洁身体,清洗可能附着在皮肤上的细菌。

特殊人群不宜泡温泉

患有心脑血管疾病、肺气肿、贫血和皮肤病的朋友不宜泡温泉;糖尿病患者不宜长时间泡温泉;65岁以上的老人原则上避免泡温泉;女性孕期前3个月和后3个月、经期和经期前后3天都不应该泡温泉。

(来源:《健康时报》)

不少人吃东西时,常觉得口腔黏膜不适,有口干、烧灼感或者口腔溃疡反复发作。遇到这种状况,需要检查一下是不是缺少了维生素B12。

维生素B12缺乏可导致多种口腔黏膜病,如萎缩性舌炎、复发性口腔溃疡和灼口综合症等。因为维生素B12是唯一含金属元素的维生素,人体自身不能合成,主要从动物性食物中摄取。一般来说,维生素B12缺乏最主要的原因是饮食结构不合理,长期不进食蛋、奶,也就是说,素食者比非素食者更易缺乏维生素B12。维生素B12的吸收部位主要分布在回肠,多种情形如做过胃切除术以及胰腺功能不全、患小肠和回肠疾病等均会影响维生素B12的吸收。尤其是老年人,可因萎缩性胃炎致营养吸收不良,造成体内维生素B12缺乏。另外,某些药物如二甲双胍、抗癫痫药物、组胺H2受体抑制剂和质子泵抑制剂会导致维生素B12水平的降低。

在日常生活中,某些特定人群(如老年人、孕妇、素食者、罹患胃肠道疾病者)、特定疾病(灼口综合症、口腔溃疡、萎缩性舌炎等)患者更应警惕维生素B12缺乏的可能性,早检查、早治疗。(来源:人民网健康频道)



反复口腔溃疡查查维生素B12

文 | 李维芝