

保持室内的空气新鲜

严寒的冬季,有些人因怕冷而紧闭门窗,使得室内的空气不能及时地流通而污浊不堪,影响健康。所以,冬季在调节室内温度的同时,还应注意室内空气流通和湿度调节,特别是在天气晴朗时要及时开窗通风,以保持空气新鲜。

市老龄办
香城都市报社联合
举办

膏方节活动来啦! 调体养生、增强免疫、预防疾病……

老年人群更需“膏”枕无忧



本报讯(记者 叶子 通讯员 宋徐帆)“俗话说‘冬季进膏方,来年顺当当;冬季膏方巧进补,来年春天打老虎’。”今日起,市中医医院膏方节活动正式启动。据咸宁市中医医院老年病科主任殷春阳表示,膏方既有滋补身体的作用,又有治疗和预防疾病的功效。尤其是对老年人而言,更需进补膏方。

殷春阳介绍,老年人群更需要进补膏方,一是老年人群因为年龄偏大,各器官都处于衰老的阶段,在此期间服用膏方,可以有效推迟衰老、改善精力不足、腰腿疼痛、神疲乏力、心悸失眠、记忆力衰退等症状。二是老年人群是各种慢性病的主体。对慢性病人来说,在此时服用膏方,可以提高久病虚弱的患者以及康复期患者的免疫力。

“膏方是传统中医‘治未病’思想的直接体现,以调体养生、改善体质、增强免疫、预防疾病为主要目的,兼有治疗慢性疾病的作用。”殷春阳提醒,膏方虽好,但因为每个人体质不同,不能盲目使用,而要医生进行辨证,一人一方。此外,在服用膏方时,要忌辛辣油腻,防止上火,遇到急性疾病、慢性病发作等情况应该暂停服用膏方,先进行治疗。

此外记者获悉,今日前来就诊的市民除了挂号费、诊断费全免之外,还可以现场观摩开幕式精彩节目、免费品尝养生膏养生茶、辨识中药材真伪等。年满60岁以上老人,还可在活动现场直接凭身份证或者医保卡登记领取中药香包及价值188元理疗保健卡一张。

市民政系统举办第22届老年门球赛



本报讯(记者 叶子 通讯员 余面珍 王良民)日前,由市民政局主办、崇阳县民政局承办的咸宁市民政系统第22届老年门球赛在崇阳县老干部活动中心举行。

在开幕式中,崇阳县老年大学的学员表演了精彩的舞蹈。比赛场上,队员们精神饱满,动作挥洒自如,沉着冷静,正确的站位,精确的瞄准,准确的击球,赢得观众的阵阵喝彩声。

据介绍,此次参加比赛的队员均来自我市各县市区民政部门离退休老干部,他们在离开工作岗位后,走进门球场,切磋球艺,交流感情,锻炼身体,充分展示了我市老年人昂扬向上的精神风貌。

崇阳县民政局副局长周移房表示,希望各位老年朋友们在今后的生活中,能够坚持不懈地加强体育锻炼,提高身体素质,以良好的体魄和饱满的精神状态安享晚年。

武汉江夏七旬老太迷路欲步行上高速

咸安民警劝阻护送老人回家

本报讯(记者 葛利利 通讯员 徐程程 鲁祥)从武汉江夏随家人来咸办事时走失,七旬老婆婆急不可耐,竟欲步行上高速回家。幸好被民警阻拦,将其安全送回家中。

近日,咸安公安分局双溪派出所接到报案称双溪高速路口有纠纷。民警立即赶往现场,发现一位老婆婆欲步行上高速,被高速收费站工作人员拦住并报警。

由于婆婆年事已高,民警担心老人受寒生病,便先将她搀扶进车内。婆婆告知民警自己姓饶,想要从高速走到武汉江夏区贺站街。此时已是深夜12点,为了避免饶婆婆再次孤身冒险走上高速,民警便驾驶警车将老人送回江夏区贺站街。但是到了贺站街后,老人却想不起自己家在哪里。民警陪着老人在贺站街附近寻找了2个多小时

仍未果。

无奈下,民警与江夏区山坡派出所联系,在山坡派出所民警的帮助下成功联系上当地村委会支书,弄清了饶婆婆的家庭住址和家人联系方式。随后,民警将婆婆送回家中。

饶婆婆的家人告诉民警,前日来咸宁办事时饶婆婆与家人走失,家人心急如焚一直在寻找饶婆婆,幸好被民警发现送了回来。

赤壁老年宜居社区创建工作扎实推进

获省老年宜居社区考评验收组好评

本报讯(记者 叶子 通讯员 刘瑛)日前,由省、市老龄办组成的老年宜居社区创建考评验收组到赤壁华舟社区和蒲纺六米桥社区翠泉花园小区考评验收老年宜居社区创建工作。

评审组首先听取了社区负责人

创建情况汇报,查阅了创建资料。随后实地察看了现场,并与社区工作人员进行了交流。

评审组对赤壁老年宜居社区创建工作取得的成效给予了充分肯定。赤壁老龄办相关负责人表示,老年宜

居社区的创建,优化了老年人居住环境,提升了老年人生活质量,使老年人更有获得感和幸福感。今后,他们将继续在老年宜居社区创建方面加强创新,营造尊老敬老助老的社会氛围,提高老年人生活满意度和幸福指数。

第一届“香城泉都杯”全国门球邀请赛完美闭幕



本报讯(记者 叶子 通讯员 延艳琴)11月18日,为期四天的咸宁第一届香城泉都“毛铺酒杯”全国门球邀请赛在市老年大学完美闭幕。来自河南南阳的军休一队荣获第一名。

据介绍,此次赛事以门球加旅游的形式,将来自福建、湖南、河南、山西、河北、江西、湖北等7个省区的48支参赛队伍共600余名选手分成8个小组,每天有4个小组进行小组循环比赛,4个小组由新概念国际旅行社组织进行咸宁城郊互动体验活动。

不少选手表示,此次赛事不仅让他们体验赛场上的快感,还合理利用时间体验咸宁城郊旅游互动活动,让比赛和旅游不再单一,内容和形式得到进一步丰富和升华。

崇阳县民政局

农村福利院“平安工程”建设加快

本报讯(记者 叶子 通讯员 王良民)为全面提高农村“五保”集中供养能力和照料护理水平,不断提升养老服务质量和今年10月份以来,崇阳县民政局抢抓政策机遇,投入资金87万余元,加快实施农村福利院“平安工程”建设步伐。

据介绍,此次建设主要从加强消防设施、加强无障碍设施、加强特护设备配置及加强其他安全问题整治等四个方面进行。

据崇阳县民政局相关负责人介绍,在加强消防设施方面,该局按照

国家、行业标准和老年人建筑设计规范,配置消防设施、器材,加强了全县共12所农村福利院的消防建设。同时,在住建部门指导下,参照《养老机构建筑无障碍设施建设实施导则》执行农村福利院无障碍设施建设具体标准,为部分或完全丧失生活自理能力对象提供通道,设置栏杆、扶手等安全辅助设施。

“这次我们重点在农村福利院设立了一些特护区域和特护房间,为生活不能自理的供养对象配置特护床及轮椅、拐杖等辅助器械,为行走不

便对象室外活动提供方便。并对现有农村福利院危房及时整修改造。同时根据危房等级,该拆除重建的着手拆除重建,该加固的着手加固,确保及时消除隐患,不发生安全事故;对现有食堂和公共活动场所等区域配置必要的卫生防疫设施设备,确保供养对象的食品和卫生安全。”该负责人表示,此次建设农村福利院“平安工程”,主要为全面提高农村五保集中供养能力和照料护理水平,不断提升养老服务质量,为供养对象提供更加舒适、安全的生活环境。