

中老年人清明养生有“秘诀”

情绪要稳 饮食清淡 适当运动

●记者 叶子 通讯员 宋徐帆

每到清明节期间,许多中老年人都易受情绪波动,加上饮食、天气影响,导致心脑血管疾病、肠胃不适、过敏等病症多发。市中医医院老年病科主任殷春阳提醒,春季是心肌梗死、中风等疾病“反弹”时期,有心脑血管疾病、血压偏高的人尤其要注意不要劳累或伤心,要多提醒自己稳定情绪。

“心脑血管疾病的预防要比治疗有意义得多。最近早晚温差较大,忽冷忽热的天气对抵抗力差的人群影响最大,最容易遭受风寒侵

袭,引起身体不适。”殷春阳提醒,现在正值季节交替之际,最易引起中风、脑出血等神经系统疾病,清明节前后,中老年人要是持续奔波劳累、忽视保暖、情绪波动往往都有可能会加重病情。

清明时节天气乍暖还寒,是心脑血管疾病的高发季节。殷春阳建议,老年人在扫墓之前最好量一下血压,血压高的最好不要登高扫墓。如果要亲自去扫墓,扫墓前一天晚上不要用太热的水冲澡或饮酒,同时要做好保暖措施,随身携带急救药品,有专人陪伴,并注意控制好情绪,不要过度伤心,以免伤及身体,加重病情。

清明同时也是花粉过敏症高发期。桃花、杨柳等花粉、飞絮极易随风飘扬,诱发过敏体质人产生鼻塞、打喷嚏、流涕流泪、鼻腔发痒甚至全身症状。殷春阳建议,有过敏体质的中老年人群到郊外扫墓应尽量戴好口罩、墨镜等,同时带上防止过敏的药物。

“清明节期间,大家在祭奠先人时,也不要忘记关心自己和身边亲友的心理健康。”殷春阳最后提醒,可以多跟家人聊聊天,回忆一些以前在一起开心的事,这样既缅怀了先人,也沟通了亲友之间的感情,舒缓和释放不良情绪,有利于身心健康。

采风学习两不误

3月16日,咸安区老年大学摄影班学员到横沟花海参加摄影技巧实地教学及外拍采风活动。

当日,在横沟花海现场,蝶在花上舞、人在花丛游,一派春和景明氛围,令人流连忘返。学员们在摄影老师刘新的悉心指导下,一路采风,一路学习,一路实践,认真创作,收获满满。

“这次活动既让我们学到了摄影的技巧,又让我们欣赏了美景,希望以后多开展此类活动,丰富我们的生活。”学员们纷纷表示,通过此次采风活动,开拓了大家摄影创作的视野,他们一致认为这次活动是一次成功的教学实践,真正做到了学用结合,也激发了大家对摄影创作的热情。

(记者 叶子 通讯员 曾晶)



放不下孙子 舍不下门球

“周出界”夫妇抱孙上场打比赛

本报讯(记者 叶子 通讯员 舒立昌)近日,在咸安区休干杯门球赛赛场上,咸安区卫生队周明锦、刘雪萍夫妇抱着一岁多的小孙子匆匆赶到球场参加比赛。他们轮换进场打球,轮换在场外抱孙,如此循环往复,形成了一道亮丽的风景线。

“由于儿子、儿媳都在工作,白天无暇顾及家务事,孩子只得交给我们照料,一刻也不能离开。我们平时练球,也要将小孙子带到球场。”周明锦介绍,他与老伴分别于2015年、2016年开始学习打球。一开始就被球友认真练球精神和球场上欢乐气氛所感染,从而爱上了门球。从此无论是酷暑还是严寒,长期泡在球场上,有时一练就是一整天。

在2016年区门协号召“百日练”活动中,周明锦夫妇二人做到天天打球,一天不缺。

“在刚开始打门球的时候,我常常因为力气过大把球打出界,到现在还有不少球友都叫我‘周出界’。”周明锦笑称,随后一段时间,他认真总结经验教训,在撞击、闪送



控力方面狠下功夫,使球技有了很大提高,现在已经成为卫生队的骨干成员。

在此次休干杯门球比赛中,由于

周明锦夫妇球技精湛,加上其他队员的配合,区卫生队在小组循环赛中五战五胜,以小组第一名资格参加决赛,在决赛中获得第三名好成绩。

中老年人忌衣着不当

春天天气多变,忽寒忽暖。因此,老年人不要过早地脱掉棉衣,而应适当地“捂”一段时间以便身体各个部位能够适应,这样可以防止受凉、感冒,从而免除诱发肺炎、肺气肿、肺心病的危险。

咸安区老年大学 举办时事政治讲座

本报讯(记者 叶子 通讯员 王玉英)日前,咸安区老年大学举办时事政治讲座,讲座以《十九大报告关于老龄工作的十大看点》为题,深入解读了党和国家基本方略层面提出的积极应对人口老龄化和老龄社会的重大战略安排,受到广大学员的热烈欢迎。

“听了老师的讲解,我对中国共产党积极应对人口老龄化挑战的战略思想有了一个基本的了解。”“老同志平时应该多关注时事政治,才能跟得上时代的步伐,才能真正的做到活到老学到老。”老年大学学员纷纷表示。

据了解,咸安区老年大学自开办以来,始终坚持以鲜明的政治导向为根基,定期举办时事政治讲座,根据不同时期的热点时事进行深入的分析解读,让广大老年学员更好的了解当前国际国内形势,更加理解重大政策出台的意义及背景,做到与时俱进。

咸安区门球协会召开 2019年度工作启动会 设立比赛奖金 地点不再分散

本报讯(通讯员 张光鑫)日前,咸安区门球协会召开2019年门球工作启动会,会议主要安排2020—2022年湖北省门球赛事活动安排意见、2019年湖北省门球赛事和2019年全国门球主要赛事。

会议指出,2019年区门协工作指要更新观念、双轨运行、夯实基础、有序推进。着重抓好新队伍新队员的发展;抓好裁判员、教练员、新队员的培训;抓好宣传报道,打造咸安门球名片;抓好赛事活动,内练不松懈,争荣不放松;抓组织建设,抓管理,开源节流等五件事。

作为今年四次杯赛东道主,区门球协会党群分会主席李建平建议,今年比赛地点不再分散,统一在休干四连片球场进行。并建议比赛设立奖金:甲级队一二三名分别为400元、300元、200元,四至六名各100元;乙级队一二三名分别为300元、200元、150元,四至六名各100元。