

老年人因抗高温能力差,盛夏的白天应尽量减少外出。平时家里要多开门窗通风,使空气对流,保持室内空气新鲜。室内有空调装置,温度不可降得过低,以免温差过大引起“空调病”。平时多饮些清淡饮料,如竹心菊花茶、冬瓜海米汤、荷叶绿豆粥等,还可食些新鲜瓜果来辅助降温消暑。

## 2019年“艾灸节冬病夏治”社区联动活动启动

# 让老百姓更注重健康生活

本报讯(记者 叶子 通讯员 刘慧珍 曾红梅)7月10日上午,2019年“艾灸节冬病夏治”社区联动活动启动仪式在温泉社区举行,此次活动由市卫健委、市老龄产业协会、艾康中医医院共同主办,近300位社区居民参加了启动仪式。

“此次活动持续40天,在8月20日前,我们会不定期以冬病夏治为主题,在温泉社区、金叶社区、岔路口社区开展全民健康进社区、进单位、进家庭、进企业、进校园、进乡村活动,为群众送去健康。”市卫健委副主任黄全介绍,此次全面开展冬病夏治活动,是为群众提供安全有效方便价廉卫生服务的具体实践,是提升全民健康意识的具体行动,主要为引导基层群众增强健康意识,让群众注重健康生活。

活动现场,湖北银行咸宁分行、



百盛医疗器械、湖北科技学院口腔医院、康宁陪护等相关负责人纷纷表示,作为老龄产业协会的会员单位,

在接下来的每场活动中,他们都将紧密团结,用最专业和诚挚的服务回馈广大市民。

## 如何调理失眠

本报讯(咸宁日报全媒体记者 陈希子)近日,家住咸安阳光社区的市民邹阿姨想咨询,该如何科学调理失眠?

阳光社区卫生服务中心相关医务工作人员介绍,精神压力与任何躯体上的不适都可诱发暂时失眠。面对失眠,居民千万不可为之忧躁,过度的紧张担忧反而会加重失眠程度。建议大家采取顺其自然的态度,做好日常护理工作,改正不良生活习惯,才能降低失眠对健康的影响。

当居民没有睡意时,可以进行有节奏的呼吸,先大吸一口气,再吐气,然后由快变慢,起到催眠作用。这样放慢呼吸节奏可以使肺吸入更多氧气,使大脑放空,使全身放松,有助于进入良好的睡眠状态。适当的体育运动也可以治疗失眠。每天保持半小时至一小时的运动,可以灵活身体各部器官。增加脑部的血氧供应,有助于身体缓解压力,晚上可以进行散步、瑜伽等,有助于睡眠。也可以在床头放一本书,晚上睡不着的时候看一看。

尽量使卧房隔离噪音,养成关灯睡觉的习惯。临睡前,听听柔和、单调的音乐,可以暂时忘记烦恼,心情放松,也能起到一定的促进睡眠的作用。

有些居民长期睡不着,就服用安眠药。对于睡眠呼吸障碍者,安眠药会加深中枢抑制,反而弄巧成拙。另外,专家提醒,安眠药治疗失眠的效果虽然好,但服用过量或长期服用都可能形成药物依赖,对身体健康也有一定的不良影响。

## 咸安区门球协会举行“庆七一 民政杯”门球赛

# 全区39支球队赛出风格重友谊

本报讯(记者 叶子 通讯员 成才福)近日,咸安区门协在休干门球场举行“庆七一民政杯”门球赛,全区39支门球队共300多人参加了本次比赛。

经过三天共120场次的角逐,甲级队公安队、花都队、水利队获前三名,永中队、教育2队、小教队并列第四名。乙级队邮政队、财政队、梅园队获前三名,卫生队、休干队、税务1队并列第四名。

“这次民政杯门球赛赛场球风特别好。”一参赛队员说,在一场林业队对某队的比赛中,临近终点时某队比分落后,林业队一名球友主动将对方几个球送进二门,真正体现了友谊第一的崇高风格。

咸安区门球协会相关负责人表示,今后他们将发展老年门球项目,开展老年人体育活动,积极促进老年人身心健康和社会和谐。



## 咸安区老年大学召开文艺汇演筹备会

本报讯(记者 叶子 通讯员 曾晶)7月15日,咸安区老年大学组织召开“区老年大学成立30周年文艺汇演筹备会”。区关工委、区老年大学、区老年书画家协会领导及该校各学科授课老师等参与会议。

据悉,本次大型文艺汇演活动共分为四个部分,将展示大合唱《共和国之恋》、《没有共产党就没有新中国》;诗歌朗诵《永恒的长征》、《夕照晚霞三十春》;歌舞《多情的土地》、《春天的故事》;书胆琴音、快闪《我和我的祖国》等节目。

此次文艺汇演总策划田隆建介绍,为此活动他们做出了“三精”策划:一是构思精妙,通过不同阶段展示新风貌;二是主题精准,围绕活动主题,详略得当;三是方案精细,活动细化责任到人。

区老年大学校长石芳指出,希望各个协会负责人、各个学科负责人能够建言献策,团结协作,共同把这一台文艺汇演节目打造成展现咸安风采的新名片,为新中国成立70周年献礼。



据悉,本次大型文艺汇演将集合咸安区众多文艺界著名人士,为大家奉上一台精彩的演出。

## 咸安通山教育系统开展门球联谊赛

本报讯(记者 叶子 通讯员 张光鑫 陈红)近日,通山县教育系统一行13人组队与咸安教育局两支门球队进行了四场友谊比赛。

“过门”“打几号击球”“好球”……,比赛中,整个球场弥漫着既严肃又欢快的气氛。

“太开心了太开心了,没想到我们还能聚在一起打这场球……”比赛结束后,82岁的阮士海老人激动地说。据介绍,从咸安教育局教研室退休的门球队员阮士海曾在通山县教育系统工作27年,这次见到曾在通山一起工作过的老同事孙中海分外高兴。他们从回忆过去的工作到现在因共同爱好而结缘的门球,有说不完的话题,相谈甚欢。

此次咸安通山门球联谊赛,受到大家的一致好评。不少球友表示,这场比赛既让他们联络了感情,也展现了老人健康向上的体育精神。希望以后多开展此类健身又健脑的活动,丰富老年人的业余文化生活。

## 老年健康知识须知道

1.预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

2.关注脑卒中早期症状,及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

3.重视视听功能下降。避免随

便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。

4.重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿孔洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

5.预防跌倒。老年人90%以上的

骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。

6.预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

7.预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。