

中老年人早起后活动量不宜过大,时间不宜过长。太极拳、气功、慢跑、徒手操等柔和、缓慢的活动最适合老年人早起锻炼。活动应以略有心跳加快、略有气急感为度。应避免那些快速、旋转或低头过度的运动。有肺气肿、动脉硬化、冠心病、糖尿病等疾病的老年人,则以散步为好。

孝老爱亲 向上向善

我市启动关爱老年人活动

本报讯(记者 叶子 通讯员 刘红刘慧珍)12月19日,市卫健委副主任黄全带领该单位老龄健康科一行慰问温泉城区高龄、失能、困难老年人,启动我市元旦春节关爱老年群体慰问活动。

走访过程中,市卫健委老龄健康科相关负责人当场对家属宣讲了一些老年健康护理知识,弘扬中华民族尊老、敬老、爱老、助老传统美德。家住温泉桂花西路的饶祝生老人多年患病卧床,在进行走访慰问时,老人挣扎着

硬要坐起来,对大家的关爱连声道谢。在慰问87岁高龄老党员刘金陵时,老人激动不已,讲述了年轻时代致力于咸宁发展建设奋进拼搏、忘我工作的豪情壮举,给送慰问的同志上了一场生动的“不忘初心、牢记使命”现场微党课。

刘建平老人是一名退休干部,妻子患癌、母亲瘫痪在床,但家里却干净整洁,一尘不染。“我们老两口就一个女儿,又不在身边,平时生活离不开社区和单位的同志来关心帮助。”

刘建平说,每隔两个星期就有医生护士来巡诊,在医生护士的指导下,自己对老伴和母亲的病需要的日常护理都懂一些。面对探访慰问,刘老很开心,对大家来看望自己的感激之情溢于言表。

据悉,本次市卫健委组织的元旦春节慰问老年人活动采取市县联动、各系统各单位自主依规慰问的方法进行,这是咸宁市积极营造全社会“孝老爱亲、向上向善”的浓厚氛围、构建积极老龄化社会的重要环节和举措。

总结经验看亮点 表彰先进再出发

市老年体协召开总结表彰大会

本报讯(通讯员 徐禹汉 周德军 凌学海)近日,市老年体协、门球协会在市老年大学多功能会议厅召开2019年中国咸宁全国门球大赛总结表彰大会。各县市区门球协会相关负责人、全市20支参加2019年中国咸宁全国门球大赛代表队、咸宁职业技术学院、湖北和

沃运动体育发展有限公司、咸宁市长诚置业有限公司相关负责人等共计200余人参会。

报告从“上下联动,认真筹备;改革创新,全面推进;部门配合,安全顺利;资源整合,祥和圆满”四个方面进行了系统总结,对为大赛服务作出特别贡献的咸宁职业技术学院、湖北和

沃运动体育发展有限公司、咸宁市长诚置业有限公司三个单位和对在本次大赛中一举夺得冠、亚军的咸安区门球协会以及为大赛服务做出积极努力的田俊杰等15名同志进行了表彰,出席会议的领导分别为他们颁发了“特别贡献奖”“优秀组织奖”奖牌和“先进个人”荣誉证书。

咸安区门球队获全国门球十强县称号



本报讯(记者 叶子 通讯员 张光鑫)12月7至9日,2019年“五棵松杯”美丽中国·全国门球大赛总决赛在婺源隆重举行。本次大赛由中华全国体育总会、中国门球协会主办,咸安区门球队作为湖北省93支代表队的其中一员参加比赛。

咸安区门球队作为湖北省代表队的一员,在这次全国门球赛中表现不凡。随着9日下午全部比赛的结束,全国门球最强县、全国门球十强县的名单产生,咸安区榜上有名,获全国门球十强县称号。据介绍,按中国门球协会年初发的评选全国门球县的通知,一年内参加全国门球赛的县级门球队,要计算累计积分,旨在进一步整合门球赛事资源,完善中国门球协会赛事体系,为基层门球爱好者创造参加全国赛事的机会。

咸安区门球队相关负责人表示,他们将继续营造良好的全民健身氛围,活跃群众文体生活,同时也会再接再厉,在以后的赛事中取得佳绩。

婺源采风

近日,咸安区老年大学摄影班学员前往江西婺源采风。

清晨,婺源喷薄的日出、古朴的建筑、田园的风光、农耕的生活场景,激发了学员们的创作激情,大家纷纷用自己手中的“长枪短炮”捕捉稍纵即逝的美丽。

采风互动结束后,学员们纷纷表示,这次外出采风活动既开阔了大家的视野,又进一步加深了大家的感情。

(记者 叶子 通讯员 曾晶)



避开网络“陷阱” 安全使用网络

这份“网络安全宝典”您或许用得上

●叶子/整理

网络的发达在给我们的生活带来便捷的同时,也会带来安全隐患。本期《七彩晚霞》我们特别提醒老年朋友,平常要多关注网络安全知识。

公共设备慎用

在公众场所使用WiFi时,一定要注意,可以直接连接的且不需要验证或密码的公共WiFi尽量不使用。使用公共场合的WiFi热点时,尽量不要进行网络购物和网银的操作。进入公共场合后关闭WiFi开关,避免在自己不知道的情况下连接上恶意WiFi。

此外,公共手机充电桩要慎用,



切勿随意连接免费的手机充电桩,连接陌生充电宝时,安卓手机不要开启“USB调试”功能,苹果手机不要点击“信任”该设备,尽量携带自己的充电设备。

在移动支付的安全使用的问题上,需要注意手机、身份证和银行卡,尽量不要放在一起,避免同时丢失造成损失;第三方平台的支付密码与银行卡的支付密码不要相同;第一时间

到公安机关和银行办理挂失,及时关闭无线支付业务;手机和第三方支付平台设置不同的解锁密码,手机内不要存储身份证及银行卡信息,若丢失还需及时补办手机号。

这些信息莫“晒”

生活中的一些小细节也要引起我们的警惕。例如随意晒照片,不仅马上会被有心人猜出拍照地点,还有可能暴露指纹信息。现在很多人照相的时候喜欢用手比“V”,实际上具有很大的安全隐患。如果在二三米以内有人拍下照片,或者是通过你发在朋友圈里的照片,进行别有用心利用的话,可以通过技术手段合成、还原你的指纹。所以,对于个人来

讲,增强自己的安全意识尤为重要,不在不可信的设备上录入自己的指纹,带有自己指纹信息的照片不要随意发布。如果家里使用智能指纹门锁,尽量设置指纹+口令的双因子方式打开。

此外,不要晒火车票、飞机票、登机牌等信息,因为机票和火车票的条形码或者二维码含有乘客的个人信息,包括身份证号等,有被人利用高科技窃取个人信息的可能。护照、家门钥匙、车牌同样也不能晒,含有私人信息的照片会透露你特定时间所处的特定位置,也会透露你的生活圈范围。喜欢晒孩子照片的家长也要克制,不妨限制一个分享的范围,以分组的形式分享给亲人看。