

102岁老人毕麦英的长寿秘诀

生活简单 心态平和

●记者 吴青朋 实习生 龙婷

8月29日,102岁的毕麦英老人来到温泉卫生服务中心,在医务人员的引导下,老人的亲属填写了接种同意书。录入身份信息后,老人顺利接种了第一针新冠病毒疫苗,成为目前全市接种人群中年龄最大的人员。

昨日记者从市卫健委获悉,截至目前,全市70岁以上人群已接种第一针163868剂次,第二针113285剂次。疫苗接种是常态化疫情防控形势下建立全民免疫屏障、阻断疫情传播最快速和最有效的手段。那么老年人接种疫苗后会不会有不适症状?接种疫苗后哪些问题需注意?医生又有哪些建议?近日,记者采访毕麦英老人、其家属以及温泉社区卫生服务中心医生。同时,我们邀请毕麦英老人,谈谈她的养生经。

生活简单 心态平和

近日,记者在位于咸安区温泉街道桂花路社区余家林巷毕麦英老人的家中见到老人,她眼睛不花,虽听力略有不足,但并不影响沟通,她身体健康,生活能够自理。采访中,记者了解到老人生活简单,心态平和,爱吃甜食,热爱劳动,这是她能够长寿的主要原因。

毕麦英1919年7月1日出生于嘉鱼县,她一生养育3儿1女,年轻时一直在嘉鱼县农村务农。1985年老伴去世后,她坚强地挑起生活的重担,后来儿女不放心她一个人在家生活,于

是商量轮流照顾她。

记者见到毕麦英老人时,老人正在吃早餐,她一脸笑容,说话不紧不慢。虽是百岁老人,但身体硬朗,精神状态良好。

近段时间,老人和她二儿子李德平住一起。李德平今年70岁,已经退休在家的他,闲不住还找个一份门卫的工作,为了方便照顾母亲,她把母亲接到门卫室,吃住都在门卫室。

李德平说,母亲年轻时生活艰苦,但她勤俭持家、热爱劳动,一生勤劳的她,常常不得闲。前几年,她还能扫地、擦桌子、洗衣,帮忙做家务。现在母亲年纪大,家人已经不让她做家务了,但她自己能穿衣、洗脸、梳头,料理自己的衣食起居。

闲暇时,毕麦英老人最大的爱好就是打老牌,李德平经常抽空陪母亲打老牌,每次打老牌老人高兴地合不拢嘴。老人为人和善,她不太喜欢计较,活得自由自在。这么多年,几乎没有跟亲戚朋友,儿子儿媳孙子孙女发生过争吵。

“依我看来,母亲的长寿取决于一个良好的心态。她性情温柔,从来都不生气,心宽,和谁都相处融洽。”李德平说,气大伤身,母亲从来都不生气,说生气不值得,她的脾气心态都特别好,从不给儿女增添麻烦。

一日两餐 喜爱甜食

“母亲平时吃饭定时定量,从不挑食,一天只吃两餐,母亲能高寿,与她平时养



成良好的生活规律有关。”李德平说,老人早上10点起床,晚上10点睡觉,早餐中餐11点多一起吃,下午3点左右吃一些水果,6点多吃晚餐。他觉得,母亲良好的心态,配合规律的作息就是她的长寿秘诀。

毕麦英老人还喜欢吃甜食,喜欢吃汤圆、米酒、糍粑。她喜欢热闹,家里人一多就十分高兴。老人说,一天两顿饭都很规律,平时自己也吃肉,吃的最多的荤菜就是肉,喜欢吃肉、喝汤,也喜欢吃蔬菜、水果。

李德平说,母亲活了100多岁了,始终保持坚强、和善的品质。受母亲影响,他们兄弟姐妹也都本分做人,踏实做事。现在,毕麦英老人的三个儿子轮流照顾她,儿子儿媳都很孝顺。她说,政府对高龄老人有多项好政策,她感到生活十分幸福美好。

主任陈明亮介绍,如果老人身体状况不允许,比如有急性过敏反应、癫痫、惊厥、精神疾病史、严重肝肾疾病等,不建议接种疫苗。另外,如果老人的基础性疾病正处于急性发作期,则应根据医生建议,考虑是否接种。如果老人的慢性病可以通过药物控制,身体能够保持稳定、良好的状态,是可以接种疫苗的。

陈明亮提醒,高龄老人接种前应主动告知医务人员健康情况,医生会帮助判断是否可以接种。接种完成后,要现场留观30分钟,无异才可离开。接种当日注射部位保持干燥,并注意个人卫生,适当注意休息。接种后不进食辛辣刺激等食物,建议清淡饮食、多喝水。



老人接种 注意事项

那么高龄老人接种新冠疫苗有哪些注意事项?温泉社区卫生服务中心

配备医护人员15名 配置设备20余台

市儿童近视防治中心在市妇幼保健院成立

本报讯(记者 叶子 通讯员 宋秀丽 张莉)日前,“咸宁市儿童近视防治中心”在市妇幼保健院正式成立。成立该中心是市卫生健康委贯彻落实省委、省政府“323”攻坚行动的具体举措,旨在发挥市妇幼保健院儿童保健业务技术服务优势,对散居儿童和托(育)幼机构儿童视力进行健康管理,包括视力健康教育、筛查、干预、指导、培训、监测以及转诊。

据介绍,该中心将根据《国家卫生

健康委办公厅关于印发0—6岁儿童眼保健及视力检查服务规范(试行)的通知》要求,重点做好0—6岁儿童常见眼病的预防和筛查工作,并承担全市儿童近视防治检查指导及业务培训等工作。

目前,该中心配备医护技人员15名,配置眼检查和视力训练设备20余台,已陆续进入辖区幼儿园开展儿童视力保护专题讲座和视力筛查12场次,深受老师和家长欢迎。市妇幼保健院

相关负责人表示,下一步,该中心将根据相关要求不断完善工作制度和流程,不断加强技术培训,吸收群众好的意见和建议,提高中心的服务能力。



提高乡镇医院医疗服务水平

嘉鱼县官桥镇卫生院开展知识讲座和培训

本报讯(记者 叶子 通讯员 邓丹 罗芬)9月3日,嘉鱼县官桥镇卫生院邀请该县中医医院内科主任李耕和急诊科护士长耿显英到卫生院进行胸痛中心知识讲座和心肺脑复苏的相关业务培训,官桥镇卫生院20余名职工参与培训。

李耕以通俗易懂和简单实效的案例,采用投影演示与讲解相结合的方式,对官桥镇卫生院全体医务人员进行了冠心病的诊断和相关管理的培训,同时,深度解析了冠心病的临床分型、常规治疗、药物治疗、心脏介入治疗以及冠心病二级预防的主要措施。

耿显英从心肺脑复苏的黄金时期、胸外心脏按压部位、频率、深度以及人工呼吸的次数等向在场的医务人员作了详细讲解和示范,在场人员纷纷进行



模拟操作,活动气氛热烈。

此次培训用时3小时,县中医医院专家们倾囊而授,毫不保留,为提高乡

镇医院医疗服务水平,推动乡镇医院整体业务水平起到了积极作用,赢得了官桥镇卫生院职工一致认可。

白露过后 这三处最怕冻

秋天到了,是否秋冻又成了大家关注的话题。众所周知,“秋冻”的目的是让皮肤接受外界气温的“捶打”与“锻炼”,而不是为了让其受到伤害,因此,掌握尺度很重要。市疾控中心专家指出,“秋冻”虽然符合养生之道,但是“秋冻”无论冻哪儿,都不要冻着头、脚和肚脐。

肚脐——肚脐皮下没有脂肪,却紧邻丰富的神经末梢和神经丛,所以对刺激特别敏感,容易被寒邪侵袭。肚脐一旦受凉,腹痛腹泻在所难免,若长期受凉,泌尿系统疾病也容易找上门来。

头部——头作为人体“诸阳之汇”,是全身阳气最旺盛的部位之一,这个地方如果受寒,体内阳气有较大幅度的散失。心脑血管病人、四肢不温的人、易感风寒的人尤其要注意头部保暖。

脚部——白露过后,我们的凉鞋最好要收起来了,尤其是在早晚之时,要避免脚部受寒。因为,脚部分布着人体6条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等疾病。(叶子 姚国徽/整理)

