

全国老年健康宣传周

从心启航，关爱“银龄”健康

本报记者 李嘉

6月23日至29日是“全国老年健康宣传周”，今年的活动主题是“银龄健康，从心启航”，在关注老年人身体健康的同时，也更要关心他们的心理健康。

老年人如何克服抑郁症

67岁的吴奶奶，退休之后一直在家带孙子，最近一段时间，她觉得哪都不舒服，总是感觉很累，时常头晕，吃不下饭，也睡不好觉，可上医院检查又查不出问题。

吴奶奶这是怎么回事？又该如何处理呢？吴奶奶的儿子带着母亲前往医院老年病科寻求帮助。

对此，专家表示，像吴奶奶的这些症状，在临床上经常会发现，不少老年人很多次去医院看病，反复地说身上不舒服，胸闷、乏力、头晕、食欲不好、睡不着觉，但是做各种检查，又发现不了什么大的问题。

这种情况下，特别容易被家里人误解，孩子会觉得这个老人家没病找病，就是觉得这个老人家特别娇气，不坚强，就这么一点事怎么能那么难受呢？

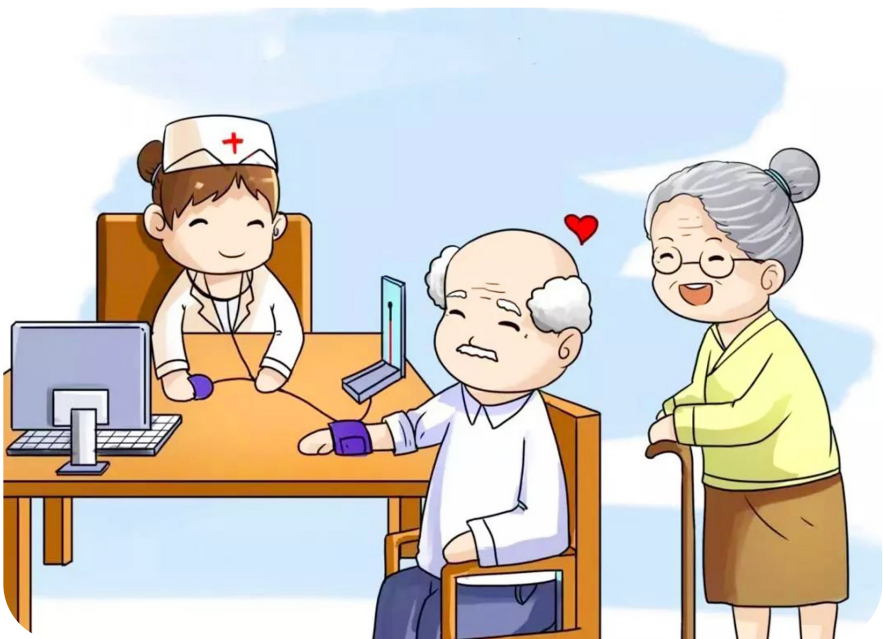
实际上，这些其实是老年人的一种抑郁的躯体化表现，抑郁是可以治疗的，应该及时诊治。

有研究显示，有半数的老年抑郁症患者到医院就诊的首次症状，并不是说心情不好、这样典型的抑郁表现，而是以各种各样的身体不适服去就诊。尤其是在独居、丧偶，或者遇到身体得了慢性病的时候，这些对他来说是一种应激，表现出身体不适服会更为明显。

专家特别提醒，抑郁症其实不是意志薄弱，也不是人们想象的只能是表现为情绪不好，而像这一类，其实可以表现为躯体不适，抑郁是一种常见的心理障碍，可评估、可诊断、可治疗。

所以，如果家里的老人有各种各样的不舒服，建议在排除身体疾病之后，多多关注他们的心理健康状况，去了解他们最近有没有一段时间表现得有些闷闷不乐，对事情兴趣不高，或者是心情不愉快。

还有的老人有时也会表现为反应变慢，思考吃力，或者有人睡困难，表现为嗜睡、食欲不好、体重减轻等。遇到这些问



题，应该及时就诊，及时干预。

我们要帮助老年人正确识别“身体假象”背后的心理实质，提升老年人的生活质量，让他们的晚年生活更加幸福。

当然，我们不仅仅是老年人关注自己的身体健康状况，家人也应该给予他们更多的心理关爱，多给予关注，不要觉得他们烦，了解背后的心理需求，必要时督促其到医院就诊，进行科学评估和规范治疗。

老年人如何正确使用手机

随着智能手机的普及，越来越多的老年人使用它来看短视频、刷短剧，获取资讯，以此丰富生活，缓解孤独，与社会保持联系。

这些数字工具的应用在提升老年人生活便利、丰富生活方面发挥了积极作用。但如果老年人过度使用手机、沉迷于观看短视频类的内容，可能会对身心健康带来影响。

在身体方面，长期盯着屏幕刷手机，可能会造成眼肌疲劳，影响视力。长期低头看手机，也可能会加重颈椎、肩颈的负担，这样对老年人的颈椎病，肩周炎等会造成一些影响。

还有一些老年人会出现控制不住使用手机的行为，一旦上看视频了，就会影响做饭、吃饭、休息，有时明明已经很累了，也很难停下来。不刷手机就会觉得烦躁、空虚，甚至影响睡眠。

如果出现这些现象，我们就要特别警惕，老人可能已经出现了医学上所称的“行为成瘾”特征。

有的网络信息平台会向老年人推送一些不良信息，造成老年人误解，对他们身心健康产生不良影响，这时候就要进行正确区分和科学解读。

建议老年人在使用手机的时候，内容选择上要有所节制，加以辨别。作为家人，可以帮助老人设置提醒，关闭无关紧要的推送，帮助他们厘清信息。

另外一方面，要鼓励老人参与户外活动，多与他人进行交流，保持社交生活内容，保持健康生活节奏。

如果出现了明显的情绪困扰或者心理烦躁现象，也不要太紧张，可以请专业人员帮助，前往精神科或心理科进行评估、咨询，进行必要的治疗。

手机是我们连接人际、连接社会，保持信息沟通的工具，只有科学合理使用，

才能真正达到既丰富生活，又能够保持身心健康的目的。

专家呼吁，我们每个人都应该关注身边的老人，让他们在使用手机的时候享受健康生活。

老年人如何保持健康生活

在如今这个快节奏的社会，许多人都 在思考一个问题：如何在老年生活中保持健康？尤其是随着年龄的增长，很多人会面临身体机能的退化以及各种慢性疾病的困扰。

蒋先生是一名帕金森患者。起初，面对病魔的侵袭，蒋先生感到无比沮丧。然而，他没有放弃自己，而是选择了练习太极拳，勇敢地与病魔搏斗。通过坚持不懈的练习，蒋先生不仅改善了自己的身体状况，还重新找回了生活的信心。

研究显示，适量的运动可以显著提高老年人的生活质量。根据一项研究，规律的身体活动可以帮助老年人降低心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险。此外，运动还能改善心理健康，减少焦虑和抑郁的症状。

除了运动，饮食也是影响健康的重要因素。老年人在饮食上应注意以下几点：

均衡营养：确保摄入足够的蛋白质、

维生素和矿物质。

控制盐分：高盐饮食可能导致高血压，需适量控制。

增加纤维素：多吃水果、蔬菜和全谷物，有助于消化系统健康。

在老年群体中，心理健康同样不可忽视。太极拳的练习不仅能让老人集中注意力，还能通过呼吸调整和动作协调，帮助他们放松心情，减轻压力。

如果你也是一位老年人，想要保持健康，以下四种运动可以尝试：

太极拳：柔和的动作有助于增强平衡能力和柔韧性。

散步：简单易行，适合任何体能水平。

游泳：对关节友好，有助于全身锻炼。

瑜伽：改善灵活性，增强心理健康。

总之，健康的老年生活离不开适当的运动、均衡的饮食以及良好的心理状态。在锻炼身体的同时，也传递保持向上的生活态度，在老年生活中保持健康，享受健康带来的快乐。



市中心医院温泉县分院揭牌

开启鄂博医疗协作新篇章

本报讯 记者李嘉报道：6月17日，市中心医院温泉县分院揭牌仪式在新疆温泉县人民医院举行。市中心医院与博州卫生健康委员会相关负责人共同为分院揭牌，并向温泉县人民医院捐赠帮扶资金10万元。

温泉县人民医院在市中心医院支持下，从无到有组建ICU、新生儿科，从基础薄弱到建成血液透析中心、卒中防治中心；从首次开展心血管介入手术，到推动十多项新技术落地——每一个突破都凝聚着两地医疗人的智慧与汗水。该院通过远程会诊、云端培训等方式，打破地域限制，极大缓解了偏远地区农牧民“看病难、看病远、看病贵”问题，让优质医疗资源“飞”入温泉县的千家万户。

在温泉县期间，市中心医院“组团式”援疆代表团开展了丰富的医疗援助活动。活动涵盖医疗技术指导、疾病防治诊疗知识等内容，提升了当地医护人员专业能力。同时开展了健康义诊，为温泉县群众提供问诊、检查和健康咨询等全面服务。

市中心医院温泉县分院的成立，是深化区域医疗协作、推动优质医疗资源下沉的生动实践，双方将携手提升分院医疗服务水平，为温泉县医疗卫生事业注入源源不断的动力。

省五届中医药大赛咸宁赛区开赛

市中医医院获多项奖牌

本报讯 记者李嘉报道：6月13日，“鄂享健康”湖北省第五届中医药系列大赛咸宁赛区选拔赛在市中医医院高新院区开赛，来自全市6个县（市、区）中医医院10支代表队的99名选手同台竞技。经过激烈角逐，中医医院获得7项金奖、5项银奖、6项铜奖。

本次比赛以“传岐黄薪火，扬中医文化”为主题，旨在大力弘扬中医药文化，营造知中医、信中医、爱中医、用中医的良好氛围；通过以赛促学、以赛促练、以赛促用，激发我市中医药从业者及爱好者研习中医经典的热情，活跃中医药学术氛围，进一步提升全市中医药服务能力，合力推动我市中医药事业持续高质量发展。

比赛分为中医适宜技术大赛（针刺类、推拿类、拔罐类、灸灸类）、中医经典大赛（笔试、团体对抗赛）、中药调剂技能大赛（中药饮片处方审核、中药饮片辨识、中药饮片调剂）三个大项目、九个小项。

本次比赛由市卫生健康委员会、市中医药管理局主办，市中医医院、市中医药学会承办，是市级中医药系列大型赛事。依据市中医经典选拔赛结果，按个人赛成绩择优推荐排名前三的选手组成咸宁代表队，参加省级赛事。



如何预防老年人摔倒？

本报讯 记者李嘉报道：通过采取科学防控策略措施，针对影响老年人摔倒发生的因素进行干预，可以降低老年人摔倒的发生风险和严重程度，减轻摔倒导致的疾病负担。预防老年人摔倒，可以从以下几个方面着手。

进行摔倒风险测试。记录以平时走路速度步行4米所需时间（秒），如果测试结果大于等于5秒钟，提示存在摔倒风险。

开展功能锻炼动作。通过开展单脚站立和坐站练习，提高老年人平衡能力，加强肌肉力量。太极拳、八段锦、健步走、慢跑等对老年人预防摔倒都很有帮助，在保障运动安全的前提下，坚持科学、规律的运动，有助于减少摔倒发生的风险。

进行居家环境改造。家中容易发生摔倒的区域有院子、卧室、卫生间，重点对这三处区域进行适老化改造，提升家居环境的安全性对预防摔倒十分重要。

养成良好行为习惯。凡事量力而行，不逞强，不登高取物，不做超出能力范围的体力活动。让自己“慢”下来，遇事不慌不急，主动放慢速度。接受和使用辅具，建立主动使用拐杖、洗澡椅、眼镜等适老辅具的习惯。集中注意力，走路、做家务、运动锻炼中尽量集中注意力，不要边思考边行动，避免分心。

舌尖上的解“压”密码

本报记者 李嘉

高血压早已成为公认的常见慢病，除了吃药控制，一日三餐的勺筷之间，就藏着血压的“隐形调节阀”。本期，记者带您了解舌尖上的“解压密码”。

五种天然降压食物

芹菜：是血管的天然放松剂。每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物，它像温柔的按摩师一样，帮助血管平滑肌放松，让紧绷的血管重新舒展。

建议：每天食用100克芹菜（约2—3根），可凉拌或清炒，保留其清脆口感和最大营养价值。

菠菜：是钠钾平衡的守护者菠菜富含钾元素，就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时，钾能促进多余钠的排出，减轻水分潴留，帮助血压回归正常。

建议：每天食用200克菠菜就能满足

部分钾元素需求，清炒或凉拌都是不错的选择。

香蕉：是美味又便携的降压水果。这种随手可得的水果是钾的宝库，每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管，还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康，间接支持心血管系统。

建议：每天食用1—2根香蕉，作为健康零食或早餐的完美搭配。

黑木耳：是血液净化师。黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度，就像给血管做了一次“大扫除”，让血液流动更加顺畅，减轻心脏负担。

建议：每周食用2—3次，每次10—15克干木耳，相当于泡发后约一小碗，可凉拌或炒菜。

海带：是碘与钾的双重补剂。海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡，其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸

收，为血管筑起保护屏障。

建议：每周食用2—3次，可制作海带汤或凉拌海带丝，每次一小碗即可。

高血压饮食原则

控制高血压不仅仅是关注几种食物，而是需要一套完整的饮食策略：

限盐是关键：将每日食盐摄入量控制在6克以内，约相当于一啤酒瓶盖的量。减少加工食品、腌制品的摄入，选择新鲜食材。

脂肪要精选：减少饱和脂肪摄入，增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物，保护血管健康。

膳食纤维是帮手：每天摄入25—30克膳食纤维，来自全谷物、豆类、蔬果，帮助控制体重和胆固醇。

蛋白质要优质：选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白，避免红肉过量。

我市创新农民职称评审方式

选拔出9名“田秀才”“土专家”

本报讯 通讯员钟湾报道：为进一步加强农业技术人才队伍建设，激发广大农民的创新创造活力，为乡村振兴提供坚实的人才支撑，6月21日，我市举行农民职称评审会。

本次评审会以创新测评方式方法、规范评审步骤为核心，确保公平公正开展评审工作，成功选拔出一批优秀的农业技术人才，有力壮大乡村振兴技术队伍。

本次农民职称评审会打破传统单一评审模式，创新采用多元化测评方式，全面、精准地考量申报人员的专业能力和实践水平。除了对申报人员的学历、工作年限、论文著作等基础资料进行严格审核外，还特别增设了个人能力展示和现场答辩环节。

经过严格的评审和考核，本次评审会共选拔出9名具有高级、中级和初级职称的优秀农民专业技术人才。这些人才涵盖农村种植、养殖等多个领域，是农业领域的“田秀才”“土专家”。

市农业农村局相关负责人表示：“农民职称评审工作是加强农业技术人才队伍建设的重要举措。通过创新测评方式方法、规范评审步骤，我们选拔出了一批真正有技术、有能力、有贡献的优秀农业技术人才。”

下一步，该局将加大对这些人才的扶持力度，为他们提供更多的学习培训、项目扶持和技术指导机会，充分发挥他们的示范引领作用，带动更多农民增收致富，为乡村振兴注入新的活力。

汉口银行咸安支行举办健步行活动

本报讯 通讯员舒海燕报道：为深化银社联动，凝聚团队合力，汉口银行咸安分行咸安支行近日在青龙山公园开展“乐健行·邻里情”主题健步行活动，通过健康运动与社区服务相结合的形式，传递金融温情，践行社会责任。

当晚，咸安支行员工们齐聚青龙山公园，沿预定路线阔步前行。大家彼此鼓励、携手同行，挥洒的汗水映照出团队的默契与活力，一路上的笑语与坚实的步伐，生动诠释了支行团结奋进、积极向上的精神风貌。

此次活动不仅让员工在繁忙的工作之余放松身心，更增强了团队的凝聚力与归属感，展现了汉口银行员工良好的精神风貌和积极向上的生活态度。

行进途中，员工主动向纳凉居民挥手问好，以拉家常方式普及防诈技巧、理财知识，并针对老年群体重点讲

解存款保险制度及适老化服务内容。现场互动热烈，居民纷纷驻足咨询，对银行“将服务送到家门口”的举措给予高度评价。

据悉，咸安支行通过此次健步行活动，积极搭建与社区居民真诚沟通的桥梁，以实际行动传递了汉口银行服务地方、服务邻里的温情承诺，进一步提升了银行在社区的影响力和美誉度，为构建和谐社区贡献了金融力量。

未来，汉口银行咸宁分行将持续开展丰富多彩的活动，积极履行社会责任，不断加强与服务社区的互动与交流，为客户提供更加优质、便捷的金融服务，为地方经济社会发展作出更大贡献。

泉都金融

遗失声明

陈爱引遗失残疾人证，证号：42120220040815586652，特声明作废。