



养生达人第10期

耄耋夫妻的保健经:

放宽心 多运动 少吃药

文/片 岳惠惠 实习生 刘慧慧 王启凤 通讯员 孙长青

人这一辈子,最幸福的事情莫过于找到一个可以携手一生的人。两个人无论是磕磕绊绊还是一帆风顺,只要身边还有个人能相互扶持着就会觉得这一生没有那么艰难。今年已经90周岁的张庆源和84周岁的赵俊珍老人已步入婚姻殿堂58年,他们一起走过风风雨雨,一起为这个家撑起一片天。



4月24日上午,记者在烟台市芝罘区毓东社区赵俊珍老人家里见到了今年已经84周岁的她。赵俊珍老人耳不聋眼不花背也不驼,头发花白却一点都不显得沧桑。

养生: 好心情多运动

赵俊珍老人说,养生最重要的是要有好的精神状态,要时刻保持心情舒畅;放宽心,不要斤斤计较。“老伴的心要比我的宽,年轻的时候一开始他的工资比我高三级,后来退休的时候我的比他的高三级,就是因为他人老实,经常把涨工资名额让给别人,他也不计较,说这样挺好,钱够用就行了。”赵俊珍老人告诉记者,“人要学会知足常乐,心态平和了,日子才能越过越舒坦。”

记者问到她老伴去哪里的时候,赵俊珍说老伴出去“上班”了,要到接近中午才会回来。就在记者奇怪90岁的老人怎么还去上班的时候,赵俊珍老人说,“上班”是指老伴去老年活动中心打台球了,因为他每天都去,所以戏称为“上班”。

赵俊珍说要保持好的身体状况还要多运动,运动对人尤其是老年人的身体也是非常重要的。老伴每天上午都会去老年活动中心打两个小时左右台球,然后跟球友一起下下棋,既活动了身体又锻炼了脑子,一举两得。天气暖和的时候,老两口还会结伴出去散步,像火车站、海边,展览馆等都是经常去的地方,这样不仅能多呼吸新鲜空气,还能锻炼身体。没事的时候也会步行一些大型购物超市,买些吃的用的,基本上是每隔一天都要出去逛两个钟头。

感情: 已经升级为亲情

两个人在一起生活了接近60年,会不会产生审美疲劳?赵俊珍老人告诉记者,老两口结婚这么多年,从未因吵架红过脸,现在两人之间已经从最开始的爱变成了牢不可摧的亲情了。

他们在上世纪50年代携手步入婚姻的殿堂。1952年,张庆源还在青岛工作,而身为护士的赵俊珍被征调到支援医疗队奔赴朝鲜参加抗美援朝。遥远的距离并没有将两人分开,赵俊珍老人说:“可能是年轻的时候都忙各自的工作,没时间在了一起,现在退休了就更愿意在一起。冬天的时候我在屋里睡觉,他半夜都会起床到屋里来看看我。有一次他不小心把我弄醒了,我问他干什么,他说看看我还有呼吸没有,就怕一下子睡过去。”

张庆源比她大6岁,生活上处处都让着她,把她当小孩一样宠着。平常有什么事都是商量着做决定。赵俊珍难掩心头的幸福,跟记者说,“基本上是他当家,我说了算。这辈子也没遇到什么过不去的坎,儿子儿媳、女儿女婿都很孝顺,生活挺幸福的。”

幸福: 晚年简单有规律

赵俊珍说,现在老两口自己住既自由、不麻烦子女又能有自己的生活规律。每天早上六点多起床做早饭,喝一杯牛奶,吃点油饼或者

是高汤下面条;上午九点左右,下午三点的时候会出去散步;午饭以青菜为主,多吃点豆类食物以及绿叶蔬菜,偶尔吃点排骨、鱼类,基本都是煮、炖的食物,不吃油炸类食物。赵俊珍说,血压高的人不妨多吃点芹菜,可以有利于降低血压。

不同于老伴每天出去打台球的活动方式,赵俊珍更喜欢和同事一起打麻将。“我们打麻将不是为了赢钱为目的,是纯属娱乐活动,要数到10番才能和,主要是为了锻炼脑子,这样思考能力不会因为年龄增长而下降。”赵俊珍老人说,“我们两口子身体都很好,这跟经常运动有很大的关系,还有就是尽量少吃药。平常感冒的时候也不吃消炎药,多喝水多休息,喝点姜汤会更好。”

“我老伴不抽烟不喝酒,身体很好,现在看书看报都不用戴眼镜。”赵俊珍说他们现在都有“返老还童”症状。“以前我的头发都是白的,现在额头前面的这些有变黑的迹象,老伴的视力也比以前的好多了。”

赵俊珍老人说,她年轻的时候不愿意做饭,现在在家喜欢看健康、美食的电视节目,对学习新菜品也十分有兴趣,经常会跟着电视尝试新菜的做法,而且效果挺不错的。晚年生活也因此过得有滋有味,不会觉得乏味无聊无所事事,反而觉得两个人的心都年轻了,能有自己想要的幸福。

计生在线

计生办开展系列优质服务活动

龙口市下丁家镇计生办紧紧围绕“强服务、惠民生”的工作要求,扎实开展系列优质服务活动,让广大育龄群众享受到更多优质规范的免费服务。

一是对登记结婚的男女青年,龙口市下丁家镇计生办加强宣传教育和优生咨询,组织医务人员登门进行优生遗传和孕前、孕早期健康生活等方面的指导。

二是龙口市下丁家镇计生办对怀孕妇女开展孕期保健、优生优育、避孕节育科学知识讲座,提高优生科学知识知晓率,提供保健服务。

三是对批准照顾再生育的夫妇,适时组织孕前优生健康检查,加强营养补充工作,对确诊的缺陷儿建议及时终止妊娠。

四是对产后妇女,主动上门开展产期保健和科学育儿服务,指导做好哺乳期综合避孕。

五是对术后的育龄群众,按规范要求随访,做到宣传教育到位、避孕药具发送到位、术后随访到位、咨询服务到位、随访服务到位、查病治病到位。

六是龙口市下丁家镇计生办扎实开展为农村已婚育龄妇女生殖健康检查免费服务的“民心工程”,以农村妇女乳腺疾病和妇科疾病普查为重点,将50周岁以上妇女、流动人口纳入服务范围,拓宽服务范围。

七是积极开展科普知识“进学校、幼儿园”,精心组织开展符合其心理特征健康讲座、咨询,增强他们自我保健意识和科学保健能力。

常颖 韩少艳 尹萍

倡导“五带头”做好“五引领”

近年来,龙口市东莱街道计生协充分发挥和依靠农村健全的计划生育协会组织网络的优势,在全街道农村计生协会会员中全面开展和倡导“五带头”活动。

带头抓生产,引领群众增收。龙口市东莱街道计生办在新农村建设中,首先带头抓好家庭生产项目,做到带头科学发展经济奔小康,并积极引导、带动群众发展农村经济,实现群众收入的稳定增加。

带头讲学习,引领群众长知识。龙口市东莱街道计生办会员要带头参加和抓好自身的文化和科技知识的学习,努力成为农村学习宣传党的方针政策、法律法规和运用推广农业技术的带头人。

带头知荣辱,引领群众树新风。龙口市东莱街道计生办注重日常生活中,做到在言谈、举止、处事等方面围绕家庭道德美、社会公德美、家庭环境美和个人行为美,带头塑造良好的自身形象。

带头美环境,引领群众展新貌。龙口市东莱街道计生办不仅要在村内公益事业建设上带头,而且要在自家庭院美化方面带头,以会员的实际行动,引领群众自觉搞好各家各户居住环境的改造。

带头倡民主,引领群众促管理。龙口市东莱街道计生办带头参与村里的各项事务的监督与落实,引领群众正确对待和依法行使民主权利,管理基层公共事务、公益事业的权利和对村干部分行民主监督的权利。

常颖 王坤



烟台福田健康体检中心

糖尿病重在预防(一)

主持人:岳惠惠

嘉宾:王建利

糖尿病是一种严重危害人类生命和健康的慢性疾病,我国发病人数位于世界前列,并呈逐年增加的趋势。糖尿病对人类危害很大,可引起许多急慢性并发症,造成人们生活质量下降、劳动能力丧失、寿命缩短。糖尿病又是一终生疾病,一旦患病难以治愈,常需终生治疗,因此给国家和个人造成沉重的经济负担,而积极有效的开展糖尿病的预防则显得尤为

重要。近日,记者就糖尿病如何预防等一系列问题采访了烟台福田健康体检中心的业务院长王建利,请他详细来谈谈糖尿病。

王建利在采访中说,做好糖尿病的预防有很多好处。一是有利于减少糖尿病的发病率;糖尿病的危险因素很多,如糖尿病家族史、不良饮食习惯、体力活动减少、肥胖、大量饮酒、精神紧张等,都可能与糖尿病发病有关。所以了解糖尿病诱发因素,提高群众自觉防治意识,及时控制发病因素,可大大降低糖尿病特别是II型糖尿病发病。二是有利于早期诊断和早期治疗,减少致

残、致死率;目前据医学统计显示,糖尿病致残率和死亡率仅次于心血管疾病。早期发现糖尿病病人,有利于及时有效地治疗,降低致残率,延长寿命。三是有利于减轻国家和个人的经济负担;进行糖尿病早期防治,投入一定人力、物力,可起到事半功倍的效果,既有益于国家,也有益于人民。

糖尿病预防分一级预防、二级预防和三级预防,先来说一级预防。

糖尿病一级预防。一级预防也称初级预防,是对糖尿病易感人群和已有糖尿病潜在表现人群,通过有针对

性地改变和减少不利环境和行为因素,采用非药物或药物干预措施,最大限度地减少糖尿病发生。糖尿病临床上分为I型和II型,I型糖尿病为胰岛素依赖性,好发于青少年,而我们多见的是II型糖尿病,好发于中、老年人群。II型糖尿病占糖尿病总数90%以上。

对II型糖尿病一级预防来说,预防的主要对象有:有糖尿病家族史者;从我国传统生活方式改变为现代生活方式,从农村转移到城市,从体力活动为主转变为脑力劳动为主,由主食为主改变为肉副食为主;肥胖者,特别是

体重指数(BMI)大于25者,是糖尿病高危人群;高血压、高血脂及早发冠心病者;以往有妊娠血糖增高或巨大儿生育史,有多次流产者;年龄40岁以上者;饮酒过多者。

那么对于这些人,预防的策略主要有:通过公共媒体,如报纸、广播、电视等宣传糖尿病易患因素,普及糖尿病防治常识;出版发行糖尿病知识手册及其他音像出版物,提高对糖尿病防治理论认识水平;举办糖尿病社区知识讲座及糖尿病患者联谊活动,建立社区糖尿病防治体系;成立糖尿病康复协

会等糖尿病病人群众团体。预防措施有:防止和纠正肥胖;避免高脂肪饮食;多吃蔬菜;增加体力活动,参加体育锻炼;避免或少用对糖代谢不利的药物;积极发现和治理高血压、高血脂和冠心病;戒除烟酒等不良习惯;对中老年人定期进行健康查体,应重视餐后2小时血糖测定。II型糖尿病一级预防非常重要,能有效地减少糖尿病发病率,应引起社会各界的重视。

福田健康体检中心预约电话:0535-6875555 6872222