



山东“敬老月”活动助老人乐享银龄

山东省卫健委联合齐鲁晚报·齐鲁壹点为老人送健康、送知识

今年十月份是全国的敬老月,活动主题是“弘扬养老孝老敬老传统,共建共享老年友好社会”。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者从山东省卫生健康委获悉,我省“敬老月”期间开展了丰富多彩的系列活动,着力营造敬老爱老的浓厚社会氛围。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙
通讯员 王延伟

百岁老人谈养生 弘扬长寿文化

近年来,山东省一直处于快速老龄化阶段,根据山东省卫健委统计,截至2018年年底,我省60岁以上老年人达2239万人,占总人口的22.29%,高出全国平均水平4.4个百分点,是全国唯一一个超过2000万人的省份。截至2018年年底,我省百岁以上老人达6491人。

在敬老月期间,山东省卫生健康委特别联合齐鲁晚报·齐鲁壹点,共同举办“乐享银龄·百岁老人谈养生”展播活动,通过发掘省内百岁老人的典型事迹,集中推出健康百岁老人、高龄老人养生心得和生活所悟,弘扬长寿文化,传播健康知识,进一步推动科学养生、健康生活的社会风气。

活动开启以来,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者深入山东各地采访,近距离探寻长寿老人的秘诀。很多老人家生活在农村,家有一老如有一宝。济南有位刚过100岁生日的老人叫高太学,喜欢赶集、看报纸,早上四五点钟就起来锻炼身体。聊城101岁老太王巨氏,早生病一头白发掉了很多,后来竟然又长出了黑头发,穿针引线不在话下。而日照105岁老太王方氏闲来喜欢跟人打打小牌,生活规律能自理,平时头疼感冒都很少。

采访中记者发现,百岁老人都有一个共同的特点,那就是心态好、不爱生气、生活规律。百岁老人的采写和报道为不少老年人提供了一份长寿“教科书”。

科普讲座在线看 提升健康素养

微信朋友圈里的健康知识鱼龙混杂,不少老年人容易被谣言蒙蔽。为传播科学

的健康知识,提升老年人健康素养,山东省卫健委联合齐鲁晚报·齐鲁壹点开设“壹点问医·敬老月专场”直播栏目,邀请省内知名专家通过线上形式,开展老年常见病、老年健康知识讲座。

目前,“壹点问医·敬老月专场”已经进行了四场直播,相继邀请了济南市中心医院关节外科副主任张韬,为老年人科普肩膀疼的那些事;山东大学口腔医院种植科文勇教授,围绕老年人缺牙少牙的问题,解答了关于种植牙的相关疑问;山东省精神卫生中心老年精神科副主任医师杨晓华,为老年朋友详解“阿尔茨海默病”的相关知识;济南市妇幼保健院副院长、妇科专家侯洪春,教大家如何舒适度过更年期,让老人安享晚年。

另外在敬老月期间,山东省卫健委还指导基层开展智能产品知识讲座,逐步弥补老年人“数字信息鸿沟”。

关爱老年人 把温暖送上门

山东开展“陪伴精灵 温暖老人”公益活动,面向计划生育特殊家庭老年人,为500多名老人代表赠送一个智能语音终端设备,将人工智能带进老年人生活中,帮助摆脱孤独,提高晚年生活质量,引导全社会关心关注空巢老人。

开展“银龄安康”扶贫救助行动,由中国人寿山东分公司出资263.34万元,为全省12.54万80岁以上贫困老年人,每人赠送一份保额21元的人身意外伤害保险,每份最高保额2.2万元。有效减轻贫困老人因意外伤害而导致的返贫风险。

推出《金色芳华·山东老年人健康生活宝典》,设计老有所养、老有所医、老有所乐、老有所学、老有所为等8个板块,贴近老年人生活实际,为广大老年朋友提供健康理念和养老服务需求。

今年,我省共有80个单位入选全国敬老文明号,267名个人当选全国敬老爱老助老模范人物,期间,全省各级集中进行采访报道,营造良好尊老敬老社会氛围。



聊城101岁老太王巨氏,现在仍能穿针引线。

近日,山东省血液中心举办2020年稀有血型 and 无偿献血宣传志愿者联谊活动,这次活动旨在加强血液中心Rh阴性稀有血型献血者和志愿者之间的联系,倡导“一人有难,众人相助”的互助互救精神。

参加活动的160余名稀有血型献血者和志愿者纷纷建议建立稀有血型工作长效机制,加强稀有血型献血者之间交流。(通讯员 金孟民)



云端送祝福,线上重阳也精彩

山东老年大学举办“重阳”系列活动

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

九九重阳日,浓浓敬老情。近日,山东老年大学举办了一系列“重阳”主题活动,进一步弘扬尊老、敬老、爱老的传统美德。

“谁说岁月能催人老去,我们青春的活力在随着歌声飘荡;谁说秋晚便不再进取,我们每一串脚步都谱写出热烈的诗行”……近日,山东老年大学朗诵班举办了一场别开生面的“岁岁重阳,今又重阳”云上诗歌朗诵会,学员们发挥专业优势,饱含深情地一遍又一遍地朗诵着。而在云端那边,朗诵教师于坤唯认真细致点评每一位学员的作品,鼓励大家在诗歌里释放自己,从诗歌中汲取力量,并为学员们送上温馨的节日祝福。

声乐提高班的小李萌老师为学员送上一首《时间都去哪儿了》,用歌声来祝福各位老年学员们身体安康。

此外,在重阳节来临前,山东老年大学联合山东广播电视台综合广播《春良味·道》栏目组,共同推出一期山东老年大学专场“情暖重阳 健康饮食”。

老年人要遵循一定的饮食规律,才能达到健康长寿,对于老年人来说,良好的饮食营养不仅可以延缓老化的速度,而且可以降低各种慢性疾病发生的几率。为了更好地满足广大学员的需求,部分学员通过问卷调查等方式参与了节目前期策划,在广泛征求意见与建议的基础上,确定了本次专场的5道分享菜品:松鼠鳜鱼、软炸虾仁、蒜爆羊肉、糯米莲藕和肉末炒海肠。学员们观看直播后,纷纷表示,又学到了新的烹饪菜谱和技巧,希望以后能经常收看到这种适合老年人的美食节目。

志愿服务暖人心。为积极培育和践行社会主义核心价值观,充分展现传统节日文化内涵和时代特色,10月24日上午,山东老年大学服务办组织部分志愿者在百花洲举办了“庆重阳·颂党恩”文艺演出。此次活动共有50余名志愿者参加。节目演出精彩纷呈,始终洋溢着积极祥和、喜庆热闹的气氛,充分展示了山东老年大学志愿者团队老有所为、老有所乐的良好精神风貌和较高的艺术水平,赢得了现场观众的阵阵掌声,深受社区居民和游客们的欢迎和赞扬。

中医百家讲坛系列科普——失眠 身体明明很累,为何却睡不着?

这样的产妇或年轻人。失眠症有多种形式,包括入睡困难(卧床30分钟没有入睡)、睡眠不深、易醒、频繁觉醒(每夜超过2次)、多梦、早醒或醒后再次入睡超过30分钟,总睡眠时间不足6小时,醒后疲乏、精力不足、头痛、头昏、眼涩、困倦、昏昏欲睡(躺下后又不可入睡)。并常伴有头痛、胸闷、心悸、健忘、焦虑等症状。

根据失眠持续时间可分为:短暂性失眠(1周内)、急性失眠(1周~1个月)、亚急性失眠(1个月~6个月)、慢性失眠(持续6个月以上)。短暂性失眠多由近期因素引起,如精神因素、环境天气因素、时差因素等。长期失眠多由于心理因素、长期从事夜班、生活不规律、长期饮酒等因素引起。

另外,需要排除精神障碍症状导致的继发性失眠,如焦虑症常见的入睡困难,抑郁症常见的早醒。

睡前常按这几个穴位

治疗睡眠,首先是注意精神调摄,做到喜怒有节,解除忧思焦虑,保持精神舒畅。

山东省中医药研究院附属医院(山东省妇幼保健院北区)中医内科医生孙金花表示,仅有失眠症状尚达不到失眠症诊断标准的,可根据原因先行自

我调整。如果是因为工作、家庭琐事生气、苦恼或压力太大,排解困难,可以根据自身情况选择不同的排解方式,比如外出旅游、三五好友约会谈心、打太极拳、练瑜伽、跳广场舞等。

要保持良好的睡眠习惯,合理安排睡眠时间及定时起床。保持良好的饮食习惯,睡前避免过饱或过饥,避免饮用浓茶、咖啡,尽量不饮酒。平时注意锻炼身体,选择适合自己的体育项目,睡前2小时避免剧烈的运动。睡前自我按摩,揉按印堂、神庭、百会、四神聪、率谷、完骨、风池等穴位。

目前,服用安眠药仍是大部分人的首要选择。安眠药具有短期效佳、服用方便等优点,受到上班族的欢迎,但它绝对不是慢性失眠症患者的明智之选。因为长期服用此类药物会有依赖性,并出现睡不踏实、头晕头痛、情绪低落、白天精力不济。最终不仅失眠的问题解决不了,反而徒增更多的问题,所谓是“葫芦没按住,瓢又起来了”。

“平时可以多吃一些助眠的食物,比如银耳、百合、酸枣仁、龙眼肉、莲子等。”孙金花说,中医治疗失眠也有着独到的优势,运用中药内服和外用、针灸等治疗手段,调节机体达到阴阳平衡,改善身体整体状态,并且不会产生依赖性。



辛苦工作了一整天,拖着疲惫回到家,躺在柔软的床上却怎么也睡不着,这的确是一件很痛苦的事情。

今天,我们邀请中医专家来和大家聊一聊失眠——这一严重妨碍人们的日常生活、工作和学习的“大麻烦”。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

全职宝妈患上失眠症

小丽今年29岁,宝宝出生后打乱了她的生活。为了腾出精力照顾宝宝,她辞去了工作,成为全职妈妈。宝宝一天到晚哭闹,再加上家庭琐事,令小丽身心俱疲,整天无精打采,睡眠质量越来越差,最后竟发展到失眠。

济南市新阳光国医馆副主任医师胡安立介绍,在门诊上失眠患者越来越多,不乏小丽

一种治疗脑萎缩的药物 及其制备方法

强寿牌益智康脑丸

强寿牌益智康脑丸是国药准字药品,为纯中药制剂,OTC产品,主要成分五指毛桃、牛大力、红参、肉苁蓉、三七等。具有补肾益脾,健脑生髓功能。用于脾胃不足,精血亏虚所致健忘头昏,倦怠食少,腰膝酸软等症。

强寿牌益智康脑丸荣获国家发明专利,专利名称:一种治疗脑萎缩的药物及其制备方法。

专利号:ZL200510004868X

[批准文号]国药准字Z20025059

[忠告语]请按药品说明或在药师指导下购买和使用。

[生产企业]广西强寿药业集团有限公司

咨询订购热线:
400-700-8835

桂药广审(文)第2019120446号