



“锦绣年华·追梦70年”年代秀颁奖典礼举行

15位“年代老人”讲述追梦故事

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 王倩

近日,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合中海地产旗下养老品牌济南中海锦年福居康养中心,共同启动“锦绣年华·追梦70年”年代秀老照片展示暨年代老人评选活动。经过三轮的风采展示和大众评选,最终选出了10位具有代表性的“年代老人”,并于8月25日举办颁奖典礼,展示“年代老人”的风采。

经过一个多月的风采展示和大众评选,齐鲁晚报·齐鲁壹点最终选出了10位具有代表性的“年代老人”,他们分别是:吕琴、白云杰、耿梅、江铁军、张雪波、高建华、王洪利、董桂华、崔洪江、马玉翠;五位“最具影响力老人”:李峰、李阿澜、孙业鸿、王厚生、于聪玲。

在活动现场,“年代老人”江铁军分享了他的年代故事:“2004年,也就是退休的前一年,我赴北京参加了国家体育总局主办的‘全国老将田径锦标赛’55岁-59岁组的跳远比赛,获得冠军;当年12月,赴泰国参加‘亚洲老将田径锦标赛’55岁-59岁组三级跳远比赛,又夺得了冠军。”江铁军从退休至今,已经获得了200米、400米、跳远、三级跳远、300

米栏、4×100米接力和4×400米接力等数十项冠亚军。且至今保持着300米栏全国老将的纪录。

退休后的江铁军收获颇丰,不但个人拥有了健康的体魄,还因为他的运动成就及在老将田径界的威望使他2005年成为中国田径学会老将委员会的9个群众委员之一,更让他从六万多名竞争者中脱颖而出,成为2008年北京奥运会火炬手,传递奥林匹克理想。

还有人老心不老的白云杰,现场分享了他的骑行人生。“从小我就喜欢骑行,所以退休后我开始将梦想付诸行动。”66岁的白云杰是一位骑行爱好者,自退休后他先在省内进行短途骑行,专心练习骑行近一年后开始了西藏之旅。

“年代老人”高建华分享了她多次为灾区和贫困农村的留守儿童捐款捐物、奉献爱心的故事。崔洪江在现场也讲述了他从军16年,后毕业于北京大学东语系,懂阿拉伯语和英语,在退休之前一直从事外语翻译、外事管理、国际教育、对外交流与合作和外语教学等工作,翻译了国家中医大师张灿玾教授在英国剑桥大学名人录上的传记和大学第一个画册等经历。



颁奖期间,获本次年代秀第一名的吕琴还现场表演了京剧选段;同时,中海艺术团现场表演了舞蹈和歌曲等节目,展示了老人的风采和热爱生活的态度。

获得“年代老人”称号的老人,获得倍轻松按摩披肩1件,中海锦年福居康养中心3天2晚试入住体验券,中海锦年礼包1份;获得“最具影响力老人”称号的老人将获得中海

锦年福居康养中心1日免费体验券,中海锦年礼包1份。

同时,中国劲酒集团为每位老人准备了一盒(两瓶)中国劲酒,雅洁口腔为每位老人准备了洗牙卡作为精美礼物。

“年代老人”们将入住中海锦年·福居康养中心三天两晚 提前体验一站式康养生活方式

在颁发给年代老人的奖品中,中海锦年·福居康养中心提供了3天2晚的入住体验券,那么他们将会体验到怎样的生活呢?在颁奖现场,中海锦年·福居康养中心院长王晓荣进行了“揭秘”。

“当你每天醒来和晚上休息,24小时都会得到中心的服务,你们没想到的,我们都为您们想到。”王晓荣介绍,济南中海锦年·福居康养中心是中海地产旗下集居住、休闲、颐养、康复为

一体的一站式持续照料养老服务项目。有专业年轻活力的团队为老人随时服务;有10分钟的生活圈,让老人生活便利;有9000平方米的户外景观,老人们可以健身、种植、观赏,过上“享老”生活;有精装修、舒适化、安全性、适老化的居室,老人们住进去就像进了家;还有智能化系统,对老人进行健康采集分析、定位预警、生命体征感知、报警控制以及家属互动等。值得一提的是,中心

紧邻着中海可砾幼儿园,每天打开窗户,就能看到孩子们的笑脸,为老年生活带来愉悦。

“我们的项目计划于11月初前后正式对外运营,为老人们打造全新的康养生活方式。”王晓荣说。



房颤故事汇:

房颤患者服用抗凝药物要警惕大出血



专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造,旨在普及房颤知识,规范房颤治疗,服务广大房颤患者。

房颤最大的危害是血栓栓塞,尤其是脑卒中。如果患者选择导管消融治愈了房颤,并且不合并血栓形成的高危因素,则不必继续接受抗凝治疗。而部分患者由于各种原因未能接受导管消融治疗,或者术后血栓风险很

高,则需要服用抗凝药,用于预防血栓形成。

抗凝治疗固然重要,但服用抗凝药物(如华法林、新型口服抗凝药)又无法完全规避出血的风险,一旦发生严重出血,后果不堪设想。所以,患者在服用抗凝药物期间要时刻保持高度的警惕心,尽量避免出血事件的发生。

倘若不幸发生了出血,大家需要根据具体情况做到“有所为,有所不为”。

轻微出血可暂不停用抗凝药,但要密切观察

服用抗凝药物期间,若发现下列情况之一,例如皮肤少量出血点、牙龈出血、眼睑结膜出血等,这些情况属于轻微出血,暂时不需要停用抗凝药物。

但是,患者要密切观察出血情况,如果有加重趋势,要

及时到医院就诊,请专科医生判断是否需要减药或换药。

若检验发现尿常规有少量红细胞、大便常规潜血弱阳性或阳性,一般无需特殊处理,定期复查即可。

严重出血时,要立即停药并到医院就诊

严重出血一般是指身体重要部位(例如消化道、泌尿道、心包腔、脊髓内、眼内或其他脏器等)的出血,或者出血明显,血红蛋白下降超过2g/dl,或者需要输血超过2U,这些情况都属于严重出血。

此外,如果出现黑色柏油样大便,全程肉眼血尿,或之前有少量出血征象,突然感到心慌、乏力、出虚汗等不适,多是提示出血量较大,须立即停用抗凝药物,到医院就诊,并给予相应的药物拮抗抗凝作用,以减少出血,必要时需要

输血或手术止血。

尽管大出血的后果比较严重,但专家表示,大家也不用特别担心,更不要因为畏惧出血而拒服抗凝药物。毕竟严重出血的发生率相对较低,而且在出血前大多会有一些征象,只要仔细观察并及时到医院就诊,就可以将出血的风险控制在最低水平,从而得到最大的收益。

(齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽 指导专家
王营)

房颤专家团队核心成员简介:

刘旭教授,现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任,二级教授,博士生导师,享受国务院特殊津贴,上海市优秀学科带头人,上海市医学领军人才,上海市银蛇奖获得者,徐汇区十六届人大代表,是国

内较早开展射频消融临床应用的医师之一,为房颤诊疗领域国际著名专家,尤其擅长房颤和复杂性心律失常的导管消融,对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣,目前已完成3万例心律失常的导管消融治疗,其中房颤导管消融超过2万例。

房颤咨询及专家预约热线:

0531-5819 6645
下期内容预告:房颤那些事——房颤卒中预防新利器之经皮左心耳封堵



更多详情可关注
科室公众号