

热烈祝贺

施燕娟、朱丙春、牛宗璐、戴修慈、傅友儒同志九十岁生日快乐!



老年病突发危情的急救

别好心办坏事!

生活中,一些人由于缺乏急救常识,常常好心办坏事。上海市医疗救护中心院前急救研究室主任、主任医师费国忠教授提醒,家里有老人和慢性病患者的市民注意,疾病突发时,除了第一时间拨打急救电话,还要掌握一些基本的急救知识。

心脏病“动不得”

心脏病突发一般有心绞痛和心肌梗死两种情况。心肌梗死是这严重的心绞痛发作。如果已确诊为冠心病的人发生胸闷、气短或胸部压榨性疼痛等症状时,在急救人员没到之前,家人先让患者保持一个舒服的体位,比如半卧位,一定不要乱动。如果有条件,可以让其吸氧。心绞痛患者发病时可舌下含服一片硝酸甘油,一般30秒到1分钟就能见效。如果无效,3-5分钟后可再含服1片,最多3片。在等待急救车时,如果患者突然倒地,意识不清,面部、四肢抽搐,脸色难看,说明可能要发生心脏骤停了。此时电击除颤是挽救生命的关键措施。如果没有专业的除颤器,家属可以迅速让患者仰卧,给予进行一次胸部叩击(拳头距胸部正中上方二三十厘米,用力向下叩击一次)。接着进行心肺复苏,先做心脏按压,再做人工呼吸。

脑出血“颠不得”

患有高血压的人,容易发生脑出血,一旦发生,死亡率很高。一开始,患者会出现嘴歪眼斜,说话大舌头。随后,大多患者会出现突发性昏迷,喷射状呕吐。等待急救时,可以先让患者侧卧。保持不动,避免呕吐物堵塞气道,千万不要给其灌药或喝水。为了避免加重脑出血,搬运时要尽量少颠簸,最好就近治疗,待病情稳定后再转院。在车辆、担架上时,要保持患者头高位,不要晃动(可以用手固定)。同时,还应将患者的头歪向一侧,以便呕吐物流出。

脑血栓“慢不得”

缺血性脑卒中,俗称脑血栓。发病后的6小时内急救尤其重要,一旦超过6小时,就失去了药物治疗的最佳时机。所以,发现患者有言语不清,肢体轻瘫或发麻的症状,一定要第一时间打急救电话。在等待救护车来的时候,家属可以让患者平躺,别枕枕头,更不要贸然用药。如血压太高,可以吃一些降压药。

哮喘“背不得”

支气管哮喘患者发病时,首先服用平时用来缓解病情的药物,比如气喘喷雾剂,同时半坐位吸氧。如果发生心脏性哮喘,发病时血压高,可服用硝酸甘油1片,无效可再服1次。然后,采取坐位,最好让双脚垂下来。同时,解开患者衣领扣,放松裤带,及时清除口腔痰液,有条件的可以吸氧。搬运患者时,不要用背的方式,以免引起呼吸、心跳骤停。

法国帮老人规划晚年

法国老龄人口剧增,老龄化问题日趋严重,怎样让老年人健康、愉快地度过晚年成为法国社会各界关心的话题。

为此,法国政府、各级市政等官方机构发布了各类养老、医疗等政策法规。法国的非官方机构也做了很大的努力,例如各种社团与社区共同教授法国老人如何规划晚年,正是对法国老龄化及养老难题的一个应对举措。

帮老人规划晚年生活,涉及到心理调节、饮食起居、老年特定知识以及老年生活实践等。比如,法国西部一个叫格兰的小城,最近就请来了社保机构主席伯尔纳皮维特先生,教当地50岁以上的人“享受退休时光”。讲座共有三个方面内容——

首先,心理调节。“要积极地筹划自己的未来,而不是一天天等日子,这样才



人晚年生活更加便捷。比如,通过网络联系家庭医生,一般的医疗问题就可以足不出户得到解决。同时,政府提供的一些社会服务,包括各种主题的交流或交友互动等,也可以直接在网上报名、联络。还有现在很流行的网上购物,老年人腿脚不好,学会通过网络买东西就会给生活带来更多方便。

老人夏季三伏天如何养生

现在已经进入夏季三伏天,是整个夏季最热的时候了。此时多为气温高、湿度大、气压低。这样的气候是不利于人们的身体健康,尤其是老年人的健康养生。因为高温高湿的天气可以使人体内钾钠等微量元素和水流失,造成身体血液循环出现问题,诱发肌肉痉挛、心跳脉搏加快等身体不适。

老年人要想在夏季三伏天健康养生、平安度夏,可以遵循以下方式:

一、三伏天时应安排生活起居



养生专家:夏天吃姜可排汗防暑

“冬吃萝卜夏吃姜”,生姜不仅是调味品,也是一种养生保健的食材。

北京中医药大学教授杜金行告诉记者,夏天吃生姜有很多好处。一可排汗降温。生姜中的姜辣素对心脏和血管有一定的刺激作用,能加快血液循环,使毛孔张开,排汗量增大,体内的余热随着汗液被带走,有一定的防暑作用。二可防治肠胃炎。夏季细菌生长活跃,容易污染食物,引起急性肠胃炎。适当吃些生姜或用干姜加沸水冲泡后饮用,能起到防治肠胃炎的作用。三可祛除风寒。夏季常吹空调,易受风寒,引起伤风感冒。喝点姜糖水,有助于祛除体内风寒。要注意,暑热和热风引起的感冒则不宜饮用。四可健脾胃。夏季常吃寒凉的食物,会导致脾胃寒凉之气过盛,出现心悸、恶心等症状,食用生姜有助于温脾胃,以防病症严重。

通常,生姜皮最好不要去掉,这样可保持生姜药性的平衡,充分发挥生姜的整体功效。在治疗水肿时,生姜也不要去皮,因为姜皮有利水作用。但若是脾胃虚寒者,或正在食用苦瓜、芹菜、螃蟹等寒凉食品,应去姜皮;患风寒感冒时,喝生姜红糖水,此时生姜最好去皮;用生姜治疗脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛等不适时,姜皮应去掉。

夏练三伏,别入误区

入伏那天,我到公园去晨练,遇到了75岁的邻居老马,他正沿着小路慢跑。我说已进入伏天了,老年人应该减少锻炼,但老马却说一定要“冬练三九,夏练三伏”,健身锻炼没有毅力不行。

其实,老年人脏器功能减退,抗热能力远远差于年轻人,在高温天气下发生中暑的概率也明显高于年轻人。加之老年人的血液浓度本来就比较高,心脑血管患者的比例也比较高,在炎热天气下锻炼,较容易诱发血栓、心肌梗塞等重症。所以说,老人在伏,尤其是三伏天锻炼,是冒着极大的危险的。当最高气温在32℃左右时,老年人要减少运动量,而当最高气温在35℃以上时,老年人要停止一切活动。

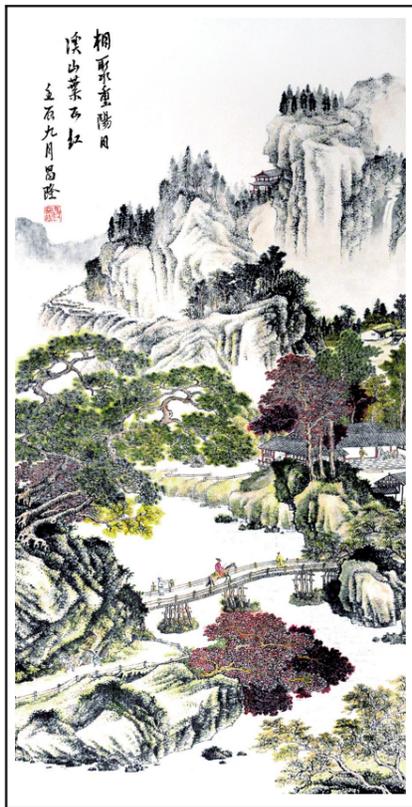
无独有偶,第二天清晨,我刚出楼道准备跑步时,发现楼下的那张已经锻炼回来了。小张说,天气太热了,早晨四点出去锻炼,既闷热又安静,马路上也没什么车辆,尤其是在公园的树林里锻炼,感觉空气太清爽了。

其实,这也就是小张的感觉而已。草坪、树林、花坛等绿色植物,只有在阳光的参与下才能进行光合作用,如果晨练太早,阳光往往还没照射到叶片上,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,相反倒积存了大量的二氧化碳。所以说,绿丛中是白天散步的好地方,却不是清晨锻炼的好场所。即使天蒙蒙亮在没有什么植物的马路上跑步,马路上包括汽车尾气排放的有害物质,如各种酸、碱、胺、苯、酚、病原微生物等的雾气,会被锻炼者更多地吸入。这些有害物质极易诱发气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎等疾病。

《金色夕阳》编委会

- 主编:姜筱卉 副主编:李雪山 顾湘 审稿:干国宇 谭建华 罗慈兵 王献禹 责编:赵安邦 编辑:杨阳 刘盛邦 侯荣 许玥 校对:刘玉文 孙雷

文化艺术苑



溪山叶正红

李金达

永铸辉煌 纪念中国共产党成立94周年 刘德轲 信奉宣言传火种,先驱觉醒聚南湖。担纲立党摧枯朽,振臂开荒草木苏。斗转星移生巨变,天翻地覆万般殊。承前启后同圆梦,历久弥坚续壮图。

生活小常识

在不少人的心中,圣女果是转基因食品的代表词。真相是,圣女果才是最原始的番茄品种,甚至可以说是没有被完全驯化的品种。而且在营养上,圣女果也比大番茄略胜一筹,其中的维生素C就高了不少。



水上芭蕾 田韵 摄

长寿的10大因素

一、家有长寿明星。

家族谱系中长寿的亲戚越多,你体内长寿的基因就越多。波士顿大学医学院的学者研究发现:在百寿星中,至少有一半人的父母、兄弟姐妹或祖父母中,有一人的年龄在90岁以上。

二、走路快。

走路速度越快,距离越长,体力的持久性也就越长,有望长寿。匹兹堡大学的学者综合回顾了9项不同的研究成果,分析结论为:走路速度每增加0.1米/秒,死亡的可能性就会降低12%。

三、朋友多。

美国加州拉西拉大学莱斯利·马丁认为:长寿的可能性更多的存在于那些积极参加民间活动、社区公益性活动、志愿者行动和多与家庭成员、朋友、同事交往的人群中。

四、你是女性。

女性长寿的可能性会更高。2010年,美国有8万名为百寿老人,其中85%的人为女性。专家推测包括体内的雌激素和规律的月经会起到保护作用,降低女性患上心血

管疾病的可能性。

五、高龄得子。

新英格兰地区百寿老人研究显示,如果一个女性是自然怀孕,而且是在40岁之后才生孩子,那么她比普通的女性活到百岁的可能性高出4倍。研究者推测,女性在三四十岁时还能怀孕生子,意味着她的生殖系统功能老化速度比一般人慢。

六、你是什么时候出生的?

英国2011年发布的一份长寿报告显示,不同年代出生的人群其平均寿命是存在差异的,其结论值得借鉴和学习。这份报告推测:2011年出生的英国女孩会有1/3的可能性活到百岁,而2010年出生的男孩会有1/4的可能性。

七、适度焦虑。

但要注意过犹不及。莱斯利·马丁认为:那些总是认为灾难就要来临、看问题角度单一和对自己吹毛求疵的人,早逝的可能性会增加。他同时发现,适度的焦虑,能让人在任何一个年份死亡的可能性减半。具备这种性格特

征的人做事不易冲动,不爱冒险,总是给自己留好后路,反而会起到保护作用。

八、不超重。

如果你没有肥胖症,长寿的可能性就会增加。爱因斯坦医学院在2011年发布的一项研究结果非常出人意料,通过对477名年龄在95-112岁之间的长寿人群的跟踪调查发现:他们唯一的优势就在于,他们患上肥胖症的可能性偏低。

九、良好生活方式“养护”基因。

科学家通过对400多人的血液样本进行化验后发现,决定寿命的因素取决于基因端粒的长度。不吸烟、摄入富含欧米加3脂肪酸的饮食、每天进行20分钟的有氧锻炼等方式,可以延长端粒的长度。

十、积极乐观。

斯坦福大学长寿研究中心的学者通过长期研究发现,对生活怀有积极乐观的情绪,会减轻所承受的压力强度,也就降低了压力激素分泌水平,有助于健康。

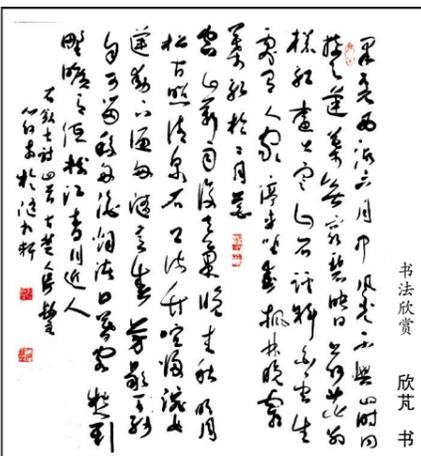
老年保健之怎样延缓关节衰老

- 1.降低过度肥胖对关节的压力:BMI在19-25是理想范围,若能减少两单位,退化性关节炎发生率可降低近半;2.避免过度运动加重关节损伤:过度运动会加重关节磨损,影响关节健康。3.选择穿鞋保护软骨:少穿高跟鞋。4.以鱼肉为主,蔬果均衡。(注:BMI指数即身体质量指数,是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字,是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。)

纪念中国人民解放军建军88周年

刘德轲

南昌起义举刀枪,夺取政权凭武装。顺应罡风无敌手,长城永固若金汤。



书法欣赏 欣苑书