

老爸老妈俱乐部

会员长期招募 心动不如行动



经报满后，老人感到非常遗憾。在向老爸老妈俱乐部工作人员咨询报名条件后，两位老人决定加入老爸老妈俱乐部成为会员。同时，特意嘱咐工作人员如果扎纸花活动有人临时不去了，一定要打电话通知他们参加。

为了丰富老年人生活，让更多老爸老妈参与进来，老爸老妈俱乐部将长期招募会员。老爸老妈俱乐部的很多会员都身怀技艺，各具特长。老爸老妈俱乐部工作人员将充分发掘老爸老妈们的特长，邀请他们来当一次老师，把自己的技艺教授给其他老人。

如果您希望多认识志同道合的朋友，参与丰富多彩的活动，欢迎你积极加入老爸老妈俱乐部。如果你是某方面的“达人”，愿意将自己的特长教给更多老年人，希

本报讯（记者 刘彩霞）漯河日报社老爸老妈俱乐部自成立以来，已经举办“剪纸活动”“丝巾沙龙”“挑战地壶球”“瑜伽课堂”等精彩活动，获得老爸老妈们的一致好评。

即将举办的“创意扎纸花”活动，在活动预告推出两天内，限额人数已经报满。4月27日上午还有两位老人给老爸老妈俱乐部工作人员打电话报名。得知人数已

望您加入带动老年朋友一起学习新技能。

同时，非常欢迎有意向给老爸老妈们提供活动场地、礼品、技艺的商家和个人，请联系老爸老妈俱乐部工作人员，一起筹备更多精彩的活动。微信扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部公众号，可以提前了解往期精彩活动花絮以及下期活动预告、养生保健知识等。

报名地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处（105路、107路公交车到新闻大厦站下车往南走100米）。咨询电话：3170858、15039571679。



4月26日，市中医院举办“最美卫计人”先进事迹宣讲活动，该院2017年度荣获“最美卫计人”称号的先进典型讲述感人事迹背后的故事，分享他们的心路历程。张战修 摄

拔牙前后的注意事项

拔牙是口腔科最常施行的小手术，但有时却会酿成事故，带来不应有的损失和痛苦。因此，拔牙前既需要身体准备，更需要心理准备。大家在拔牙前应该要知道以下注意事项：

女性最好不要赶在例假期拔牙，出血会多一些。感染的机会会多一些。

如果是难度较大的拔牙，建议上午拔牙。上午医生和患者的体力精力都好。拔牙以后观察的时间也长。

如果难度不是很大，要拔的牙齿以前有过反复发炎的经历，建议下午去拔。

拔这样的牙齿麻药吸收的不好，可能会疼。

在拔牙前，先吃一点东西，不宜空腹，不要吃得太多，不要吃太油腻的食物。适当的饮水。吃得太少抵抗力弱，吃得太多，太油腻可能会在拔牙的过程当中恶心，甚至呕吐。很容易感染。然后把牙刷刷干净。



拔牙之后我们要注意什么呢？

拔牙以后两个小时内不要吃东西，当天要吃软食，以温冷为宜，可用另一侧咀嚼。

当天不要漱口，不要多吐口水，防止出血或感染。不要因口腔内有血腥味而反复吮吸、吐掉血凝块，而致创面不愈。

还应注意不要常用舌头舔伤口或用力吸吮伤口，防止伤口损伤引起感染，或使伤口上的血凝块脱落，影响凝血过程而造成不断出血。

拔牙后1周内，口水中有血丝属正常现象，如出血不止，即去医院检查。据健康网

老年人如何养生保健



合理膳食是基础

老年人体质较弱，总体机能下降，决定了他们所需的营养素与年轻时有所不同。针对老年人的体质特点，饮食应注意以下情况：

1.食物宜粗细搭配。因为老年人胃肠功能减弱，牙齿不好，所以尽量选择易消化的食物，以保证其消化吸收。

2.营养成分宜合理，以提高机体代谢能力。充足的维生素和多种微量元素可使各种代谢酶的功能加强。特别是维生素E、维生素C和胡萝卜素，有抗氧化作用，能消除有害的自由基，防止和减少细胞受损，推迟衰老。海带不仅含有大量的碘元素，还含有钙、磷、铁、蛋

白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和纤维素等人体不可缺少的营养成分。

3.牛奶、大豆及其制品，可以抑制细胞脂质的氧化，抵抗人体衰老，是餐桌上必备的食品。骨头汤还能缓解老年人的骨质疏松，预防筋骨疼痛和膝疼痛，防止人体老化。此外，老年人代谢机能降低，体力活动较少，以每餐七成饱为佳。

有氧运动不可少

作为老年人，哪种运动最合适呢？是有氧运动。它的形式很多，如快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车、跳绳等。据测，在做有氧运动时，人体吸入的氧气是安静状态下的8倍。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力，抗衰老，增强大脑皮层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗，防止动脉硬化，降低心脑血管疾病的发生。

在进行有氧运动时注意以下事项：

有心脏病、高血压病史等不适合慢跑疾病者，要经过医生的检查治疗，控制病情后在医生的指导下开始有氧运动。

根据自己的情况，慢慢加大运动量。运动量过大会

造成过度疲劳，此时就应休息，不然，就会加重身体的负担。

老有所乐宜提倡

老年人在身体许可的情况下，参加一些有益的社会活动，发展和培养一些兴趣，可以减缓大脑皮层细胞的萎缩。

人到老年后，多参加一些力所能及的活动，让自己的生活充实而有乐趣，这种自我价值得以实现的满足心态是精神健康极好的促进剂。

许多老年人退休前因工作繁忙，几乎没有自己的兴趣。退休后，为驱除寂寞和惆怅，可以建立一些兴趣和爱好，如听音乐、习书画、收藏、交友、垂钓、弹琴、养鱼、种花等。老年人形式多样的兴趣活动是一种积极的休息，也是一种健身防病的分散疗法。

据健康网





大参林
DASHENLIN PHARMACY

贺大参林大药房幸福广场店盛大开业

4月21日~29日，开业前三天进店消费满2元送1个鸡蛋，满4元送2个鸡蛋，多买多送不限量。满50元送50元折扣券，满98元送2kg洗衣液1桶，满288元送优质夏凉被1个。另满38元可参与幸运大抽奖。白云山风油精1元/瓶，珍珠明目滴眼液1元/瓶，盐酸二甲双胍片1.9元/盒，三九皮炎平5.9元/支，三九感冒灵颗粒7.9元/盒，白云山复方板蓝根颗粒14.9元/袋，福牌阿胶2件5折，购大保龙系列任一商品即送同等价值商品，散装三七518元/斤，完达山压宁奶粉买2送价值600元券！

省钱好机会不容错过 大参林——会员平价药店