

首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动启动

快快抓紧报名吧

本报讯(记者 刘彩霞)“我看到俱乐部微信群里发布首届‘金康万安杯’魅力老爸老妈评选开始报名,就想打电话问问有啥报名条件和要求,想给我和老伴报个名。”9月25日下午,老爸老妈俱乐部工作人员江女士接到会员余润华打来的咨询电话。

为庆祝“老爸老妈俱乐部”成立一周年,漯河日报社启动首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动,为全市年龄50周岁以上、身心健康且具有才艺的老爸老妈们搭建一个展示自己的舞台。鼓励更多老年人把精力集中到锻炼身体、愉悦身心,让更多老年人老有所学、老有所乐。

“魅力老爸老妈”评选报名

活动在老爸老妈俱乐部微信公众平台、微信群以及报纸上发出后,工作人员很快就收到了30多名老人的报名。面对这次评选活动,不少老人积极报名参与,还有一些老人则是犹豫不决。会员杨志霞一直拿不定主意,在朋友的鼓励和动员下,报名参加了评选活动。

在这些积极报名参加活动的老人中,不乏夫妻一起报名。会员金国玉、孙国仁老两口正在新疆旅游,看到微信群里发布的活动通知后,立马通过微信报名。另外一对夫妻吴柯、胡雪霞则是传给工作人员两张具有意义的生活照。“这对夫妻的生活照片,一个是在祖国最北界碑的留影,另一个是今年6月在中国北极祈福石的

留影,分别展示出他们热爱生活的乐观心态。”工作人员江女士说。吴柯老人还在微信留言表示这次活动很有意义,希望能办出特色、办出亮点,扩大老爸老妈俱乐部的影响力。

看到这里,相信你也被老年人积极乐观的心态所感染。如果您有意参加本次评选活动,请在10月1日前携带一张生活照到现场报名。老爸老妈俱乐部工作人员将对报名者按评选原则进行初选,随后进入投票环节,最终获奖名单将按照微信投票数确定。报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼西老爸老妈俱乐部接待处;长江路金康万安医院一楼导医台。活动咨询电话:3170858、15039571679

老爸老妈俱乐部活动预告

走进金康万安
体验健康养老

本报讯(记者 刘彩霞)如何让每一位老人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安是每个家庭关注的焦点。有的老年人居家养老,由子女、老伴轮流全天照顾;有的老人聘请保姆按时上门服务;有的老人则选择居住在养老院,享受专人照顾……每一种养老方式都是真实存在的,如果有一天我们老到不能动或者因病卧床无法照顾自己,孩子又因工作和自己的小家庭等琐事繁忙没法照顾老人的时候,那该怎么办?或许,老年公寓是一个不错的选择。

那么,老年公寓的环境设施和服务到底是怎样的?是否符合与宣传,能满足不同老人的要求?此次俱乐部就组织老爸老妈们走进金康万安老年公寓,实地参观了解他们的内部环境设施,体验他们秉持“孝慈仁善”的企业文化。

活动时间:9月28日(周五)上午9点
活动地点:长江路

金康万安老年公寓(68路、107路公交直达)

活动内容:参观金康万安,全方位了解医养结合养老新模式,近距离体验金康万安先进的养老理念和专业服务。

报名方式:本周五之前拨打电话3170858、15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名即可。

温馨提示:金康万安老年公寓现有100余位老人入住,大家可自备一些慰问品;本活动结束后将举行征文活动,参加活动并撰写征文将获得首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动加分,优秀征文将在《漯河日报》专栏刊登。想要了解更多精彩内容,请扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号。



国庆健康出游攻略

国庆假期出游在外,会让人产生不适应,加之车多、人多、聚会多,容易出现发烧、感冒等情况,也会因为饮食习惯的变化导致腹泻。因此,提早做好健康出游攻略,备好旅行小药箱,应对常见节日病,对长时间出游出行的您就显得尤其重要。

1.长途旅行,头痛脑昏

节假日开车出行,车多、人多,堵车是常有的事。走走停停,长时间保持一个姿势,连续赶路,通风受凉,饮水偏少,加之车辆密集,释放过多尾气,头痛、头部昏重是常有的事。那么在开车的时候出现头痛我们应该怎么办?

健康攻略:尽可能避免长

时间驾车,长时间开空调,保证充足睡眠。或者在连续驾驶两小时后下车放松,补充水分,做10分钟保健操来活动颈部。上车前喝一支藿香正气液,对预防晕车有效。如果开车途中,出现严重头痛头晕,影响驾驶安全,及时服用藿香正气液,吸收快,起效更快。

2.胡吃海喝,肠胃不适

国庆节期间,亲朋好友都免不了聚一聚,各种美食轮番吃,加上频频饮酒,肠胃负担加重,很多都会出现腹胀、腹泻、消化不良等肠胃“急”病。

专家提醒,出游时要注意饮食卫生,要管好自家的嘴,切忌饥一顿,饱一顿,不能吃得太杂,尽量保持正常的饮食

习惯,多吃水果、少吃零食饮料,注意饮食卫生。同时,旅途中要多吃滋阴润燥的食物,少吃辛辣、酸性食物;多吃些易消化的食物,少吃生菜色拉等凉性食物;同时要注意劳逸结合,防止过度疲劳而殃及肠胃。切忌空腹喝酒等,都能避免肠胃疾病的发生。

健康攻略:未雨绸缪,常备一些吸收快、疗效好的肠胃药,除此之外,国庆长假出行,安全第一,健康至上。第一记住切勿酒驾、醉驾。第二当心“药驾”,“药驾”是隐匿的“交通杀手”。驾车出行,记得服用不含酒精的藿香正气液,为旅途健康保驾护航。

据新华网

二粥一茶祛口臭

口臭的毛病让人尴尬,不但诱发社交和心理障碍,还预示着口腔、呼吸系统、消化系统等疾病。调查显示,有27.5%的中国人被口臭所困扰。中医认为,口臭是五脏六腑不协调导致的,配合食疗,效果更好。在此,推荐除口臭的小方子。

1.生芦根粥泻火生津

用生芦根30克、粳米50克,生芦根洗净,加适量水,煮取药汁,与粳米共煮成粥,每天早上空腹食用。

中医认为,口臭为心脾积热证居多,所以使用芦根粥祛除口臭。芦根就是芦苇的根茎,生于江河湖泽、池塘沟渠沿岸和低湿地。其性寒味甘,归肺、胃经,具有清热泻火、

生津止渴、除烦止呕、利尿的功效。

此外,该方还可以用于治疗小孩胃热而引起的呕吐等。需要注意的是,脾胃虚寒人群应避免过量服用。

2.薄荷粥清热祛湿

取鲜薄荷叶30克(干品15克)、粳米50克,薄荷叶加适量水熬煮,弃渣取汁,与粳米共煮成粥。

薄荷有特殊的清凉香气,具有芳香辟秽、化湿和中、清利头目的功效,擅长疏散上焦风热,治疗咽喉肿痛、口舌生疮等。

与藿香粥相反,薄荷粥适用于五心烦热、易干咳、盗汗的阴虚血热的人群。因本方芳香辛散、发汗耗气,所以寒湿

或体虚多汗者不宜使用。

3.金银花茶清热解暑

金银花15克,白菊花10克,加绿茶少许,沸水泡开,代茶饮。

选用金银花祛除口臭,主要是因为其有抗菌作用,能促进白细胞的吞噬作用,有明显的抗炎作用,是口腔致病菌的克星。白菊花气清香,味甘、微苦,性寒,归肝、胆、肺经,有疏散风热等功效。绿茶可清头目、除烦渴、化痰消食、清热解毒,常用于头痛目昏、心烦口渴、食积痰滞等症状。

需注意的是,方中药材多性寒,脾胃虚寒和氣虛的人群慎用。

晚综

健康知识

保护眼睛
从生活习惯开始

目前,国家发起了关心和保护青少年儿童视力的号召,笔者通过对中医理论的学习和对人体经络的了解和数年来对来养生的青少年的接触,深刻感受到青少年儿童视力差是由不良生活习惯引起的。20世纪80年代以前的学生戴眼镜是少数人,而九十年代后,电视、电脑、手机的普及,学生视力下降也“逐渐普及”。

人眼球下是承泣穴为胃经穴头和额角上的头维穴一样是胃经的头穴,是治眼疾要穴,还有膀胱经的攒竹、睛明、丝竹空、太阳等穴都是供应眼睛营养和治疗眼疾

的要穴。眼部按摩和腹部按摩发现白内障,近视或远视,斜视患者的眼睛周围穴位不同程度的呈不通而疼痛状态。它们代表三焦经、膀胱经、胃经、胆经等的不通。

笔者呼吁家长和青少年们要养成良好的生活习惯:

1.粗细搭配,荤素搭配是养生常规。

2.锻炼身体,特别是转眼球,做保健操。

3.每年要到医院做眼保健复治疗。

4.不要在气温低于体温的春秋季节穿露脐装、马裤等服装。

刘军峰