

老爸老妈俱乐部一岁啦

即日起至11月7日报名可免费入会

本报讯(记者 刘彩霞) 10月28日,漯河日报社老爸老妈俱乐部迎来了一周岁生日。为回馈支持与关爱老爸老妈俱乐部的广大市民,经商议特在俱乐部成立一周年之际,举行免会员费入会活动。即日起至11月7日,凡我市50岁以上身体健康、愿意参与社会实践活动的老爸老妈均可免费报名入会。11月7日以后,将按原会员标准收费(每人每年20元)方可入会。

老爸老妈俱乐部作为漯河日报社主管的公益性组织,针对现阶段老年人的特点,为实现“老有所学”“老有所乐”,让退休后的中老年人能够融入社会、快乐生活,成立了老爸老妈俱乐部

以老年人作为服务对象,提供一系列专门针对老年人设计的活动和服务。

在这一年里,老爸老妈俱乐部工作人员组织会员们一起开展了制作粮食画、感受瓷器、化妆教学课、瑜伽公益课、体验太极拳、微信课堂、丝巾沙龙等近20场丰富多彩的活动,同时成立老爸老妈俱乐部艺术团并举行首场演出,首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动也圆满结束。每场活动在大家的支持下,都获得了良好的效果。感谢支持老爸老妈俱乐部的各位老爸老妈以及社会各界爱心人士。

加入老爸老妈俱乐部,你将遇见更多志同道合的朋友。欢迎老爸老妈邀请身边

好友一起报名,儿女也可以添加老爸老妈俱乐部工作人员微信号,为自己的父母报名。报名热线:15039571679(微信同号)。报名地址:新闻大厦一楼西老爸老妈俱乐部接待处。



想要了解更多活动信息,扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。



傅秀花:健康开心最重要



意,晚上与舞友们一起去跳广场舞。“前几年因为家庭出了一些变故,自己一直陷在悲伤的情绪中走不出来。整个人萎靡不振、郁郁寡欢,身体状况也开始变差。”傅秀花说,经过周边商户朋友和老同学们的开导,自己才逐渐走出阴影,加入“时尚老妈”广场舞队,开始跳舞。

经过两三年的跳舞锻炼,傅秀花的心情和身体慢慢变好。平时出摊、收摊,她搬挪十几斤的干果一点儿不费劲。在队友们的影响下,她的思想也在慢慢转变,为了不拖累子女,在日常生活中,她注重保养身体,除了晚上跳舞,平时跟同事朋友聚会、做按摩等。

□文/图 本报记者 刘彩霞

今年62岁的傅秀花在光明路市场做干果生意,这次参加“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动,是在朋友的鼓励下报名的。“从来没有参与过这种活动,家人得知后都在为我拉票,就连远在部队的外甥都替我转发,没想到结果进入了前十名。”傅秀花笑着说,自己领完礼品后,第一时间就拍照晒到朋友圈和家人群里,大家都羡慕说礼品很实用。

在交谈中得知,傅秀花的3个女儿都已经成家,孩子由其爷爷奶奶照顾,基本不让她照顾。她白天开门做生意,

老人夜尿多不可大意



尿障碍,尿液长期排不干净,会进一步造成膀胱功能损害及肾功能慢性损害,甚至会引发急性尿潴留的严重并发症,发展为尿毒症。因此,良性前列腺应予以早期干预。

老人夜尿多,除了生理原因,还有生活习惯、精神因素、疾病等原因。有些老人临睡前喜欢饮用大量液体,从而引起夜尿增多。如果睡前控制进水量,夜尿会明显减少。而精神紧张、有失眠症的患者也容易夜尿增加,时间久了,就成尿频。

不可忽视的是,老人夜尿多的背后或许隐藏着尚未发现的疾病。如前列腺增生、膀胱炎、膀胱结石、泌尿系肿瘤均可引起夜尿增多。

而糖尿病患者的血糖过

高,肾脏无力吸收过多的糖分,会直接送到尿道。也因为血糖高,会大量吸收体内的水分,经常口渴,饮水量一多,尿液随之增多。又如老年人肾小动脉硬化,肾浓缩功能差,首先出现的就是夜尿多。特别是伴有高血压、动脉硬化、肾功能不全等疾病的老年人尤以夜尿量增多最为突出。

对于女性来说,过了更年期容易受到细菌感染,这是因为皮肤开始变得干燥,细菌比较容易侵入尿道。一旦炎症波及尿道口,也会出现频繁的尿意。在尿频的前提下还伴有尿痛。

为了预防夜尿逐渐加重,除了及时就诊,老人睡前不要喝太多的水,尽量在临睡前排空膀胱,减轻夜尿频多的困扰。

晚综

很多老年人有这样的状况:一夜小便三四次,甚至六七次。对于夜尿多,有些男性老年人不予重视,认为是前列腺增生之故。其实,频繁起夜排尿会使老年人睡眠质量严重下降,时间长了会导致精力、体力下降,影响身体健康。

老人夜尿多基本上是良性前列腺症状,但是如果忍则忍,不上医院,时间久了症状就会加重。同时,前列腺增大压迫尿道引起的排

姜枣相伴治虚寒

气温逐渐下降,体质虚寒的人常感到舒展不开,后背发凉,一般人会首先想到附子、干姜、肉桂等辛温燥烈的药物,吃完身体很快就暖和了。可这种温热作用往往不持久,想从根本上解决虚寒体质,应以补气为主,增加机体的“燃料”,比如姜枣膏专治虚寒,可暖身、暖胃。

制作方法:取老姜一块,红糖一小盘,大枣一碗,水两碗,蜂蜜少许。将大枣洗净掰开,老姜切

成末,在铁锅中倒入两碗清水,先加入大枣和姜末,大火烧开后,转小火熬20分钟后,锅里的汤汁约剩1碗,此时把大枣捞出,姜末留在锅里继续小火熬10分钟。当汤汁收至多半碗时,加入红糖、蜂蜜,会出现很多气泡,不停搅动,大约5分钟关火起锅。将熬好的姜枣膏装入干净的瓶子或碗中,放在冰箱里,吃的时候一汤勺姜枣膏冲半碗开水即可。姜枣膏适用人群特别广,

尤其是惧风怕冷、手脚冰凉、容易感冒、经期腹痛、胃痛、血虚体寒者,都用得上。

大枣性味甘温,补中益气、养血安神;老姜性味辛温,温中止呕、解表散寒;一辛一甘,合而调和营卫。在《伤寒论》中,张仲景特别善用姜和枣,对于外感邪气、营卫不和者,必用生姜配大枣以助散表之邪,扶脾和胃,如桂枝汤、柴胡桂枝汤等。

据人民网

用鲜芦荟敷脸 皮肤难吸收

市民吴婷听网友说用芦荟汁敷脸可以晒后修复和补水美白。

她家里正好种有两盆芦荟,她按照网上介绍的方法用刀刮出叶肉,碾碎后直接敷在脸上。刚开始冰冰凉的很舒服,没过一会儿,皮肤有点刺痛,她还暗自高兴,以为起效了。等到洗脸后才发现脸上起了不少红疹。她到医院就医,被诊断为接触性皮炎。

医生表示,新鲜芦荟不适合直接涂抹在脸上。新鲜芦荟

含有芦荟甙、树脂等物质,在医学上称半抗原,与皮肤表皮的蛋白质结合,容易引发机体过敏反应的全抗原,导致皮肤过敏。芦荟汁中含有大量的维生素B,但这是一种水溶性物质,皮肤很难吸收。

能够吃进肚子的东西,不一定都能敷在脸上。新鲜的果蔬含有的果酸、维生素C的浓度过高,皮肤无法承受,容易引发红肿过敏。此外,一些果蔬还含有光敏性物质,晒太阳后还会引发光敏性皮炎。

据新华网