

老爸老妈俱乐部活动

走进城市展示馆 了解漯河发展史



会员观看产业集聚区模型沙盘。

图片均由本报记者 刘彩霞 摄

本报讯(记者 刘彩霞)想要全面了解一个城市,就要了解它的发展历史。自从备受关注的漯河市城市展示馆建成并对外开放后,成为不少家庭周末参观放松的最佳去处。11月10日上午,老爸老妈俱乐部工作人员组织近40名会员走进城市展示馆,邀请馆内讲解员进行全程解说,详细了解漯河的发展和变迁。

集合后走进展馆大厅内,老爸老妈们首先观看了漯河历史变迁宣传片,了解历史介绍、城市规划,随后在讲解员引导下依次进行参观。作为展示漯河城市形象的新名片,城市展示馆结合历史影片、趣味互动游戏等方式全方位、多角度地展现漯河市历史、经济、文化、建设成果与城市规划前景的地方。

在老旧城区街景照片展示区域,电子屏幕展示出一

幅火车站的老照片,参观者触摸滑动屏幕即可抹去旧照片,展示出现在的火车站照片。看到牛街街、人民医院等老照片以及旧城区复原时,大家都非常激动地讲述自己的往事,勾起对以前生活环境的回忆。老爸老妈们还在纵览沙澧风景区模拟场景中进行了一场动感单车比赛,在欢笑声中勇争第一。城市展示馆内除了展示



会员体验汉字魔镜多媒体项目。

历史介绍、郾城八小景介绍,还有许慎大课堂、汉字英雄文化以及对漯河三区两县的概况、城市设计、区域发展战略、宜居名城建设、百城提质工程和产业集聚发展依次进行展示,让参观者一目了然。现场不少老爸老妈带着孙子孙女一起参与,倾听讲解员的解说,增添文化蕴涵。“以往参观展馆时就是走马观花看了一遍,馆内的一些设计和历史缘由并不是很了解。这次跟随专业的讲解员进行参观,更清楚地了解场馆设计的寓意。”会员张秀好说。

参观结束后,不少老爸老妈顺路去市图书馆进行参观。由于一些老爸老妈临时有事没有参加,俱乐部工作人员表示如果以后大家有集体参观的需求,可以根据报名情况再次组织。微信扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可了解往期精彩活动花絮、活动预告等。



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。



杨英:将美丽进行到底



□文/图 本报记者 刘彩霞

在老年大学模特班里,记者见到了正在认真练习的杨英。今年56岁的杨英,坚持参加公益活动,将为人们服务当做自己的信仰。

在交谈中,记者得知杨英在年轻时工作非常努力,曾经还专门上夜校学习手语翻译。退休后她不甘于闲在家里,开始做生意。“年轻时生活条件不是很好。想要有好的生活,就得靠自己的双手创造。”杨英坚信靠别人不如靠自己,在她和老伴的努力下,不断改善生活条件,给孩子创造良好的环境。如今,女儿已经在外地

工作成家,杨英就把心思全放在了照顾自己和老伴的生活中。她爱打扮、喜欢干净,每天坚持早上起床后喝温水,外出晨练。不但把家务整理收拾干净,每次出门前都把自己打扮得赏心悦目。

2015年,杨英在老年大学模特班报名学习走模特步。在一次临时节目排练中与几个同学接下深厚的友情,大家在一起时间长了,就萌发了组建模特队的想法。“当时我们七八个人关系很好,成立模特队也是为了大家能经常聚在一起玩,没事排练个节目参加公益活动。团队起名为‘美丽依然’模特队,寓意成员们依然保持美丽。”杨英说,模特队成立至今已经参与了近百场公益演出,团队成员都觉得能给别人带去快乐很有意义。

此次“金康万安魅力老爸老妈”评选活动结果宣布后,杨英开心地说看到了自己的个人魅力。“我一发朋友圈,不少亲戚朋友看到后都自愿给我拉票,就连在外地的女儿也发动她的同事和朋友参与投票,我真的非常感谢他们。”杨英说,女儿在外地特别担心她在家生活的不开心,看到自己加入老爸老妈俱乐部还参加了风采展示活动,女儿打心底里高兴。今后自己也将继续保持爱美的心,带领模特队继续参与公益活动,把自己老年的生活过得更加丰富多彩。

频繁头晕可能是“小中风”



资料图片

冬季是脑卒中的高发季节。由于发病急骤,来势凶猛,而又难以预测,病死率和病残率较高,故中医素有“人之百病,莫大于中风”之说。

脑中风是有“小提示”的,譬如频繁发生的头晕,反复发作的肢体麻木、无力等,甚至还有一些“小提示”是发生在睡眠之中。其实,无论有无“小提示”,其根本源头不外乎这几种:高血压、糖尿病、高脂血症、大量烟酒等。因此,想要针对“源头”进行预防,就得

治疗高血压、糖尿病、高脂血症等。

防治“小中风”的重要性也不容小觑。有些患者出现一过性脑缺血现象,表现出中风信号,但是几秒后就恢复正常了。其实这是短暂性脑缺血,也是脑卒中的预警信号。医生表示,“小中风”虽然不会造成明显的脑组织神经功能损害,但也要长期吃药,以防进展为脑卒中。

对于中老年人而言,要多喝水,降低血液黏稠度,预防血管堵塞。老年人应做到不渴时也常喝水,每天需饮水2500毫升左右,可饮白开水或淡茶水,或是吃蔬菜水果。此外,体位改变时,特别是夜里起夜时,动作一定要和缓。可以选择躺在床上用手掌擦脸按摩30下左右,接着用空心掌轻力拍打

额头、头顶和太阳穴部位共30下左右,然后才下床。

医生提醒,糖尿病肥胖病人要重点控制血糖、降血脂、减肥等。若经专科医生判断为心脑血管疾病的高危患者或既往有缺血性脑卒中病史的患者,在排除禁忌证后,需长期口服抗栓药物以预防中风发生和复发。原则上,得过脑卒中的病人要终生服药。

如家中有突发脑卒中患者,家属除了马上打120、呼叫救护车外,应将患者平卧、头稍抬高,清除口腔异物、保持呼吸通畅,使患者保持安静;切勿乱服药物和其他食物;若患者发病时已意识不清,此时切勿强行灌服任何药物,以避免发生误吸、窒息,可待急救医生到场后进行专业处理。

据新华网

颈椎按摩有风险

近日,程女士因为脖子酸痛,去了一家按摩店按摩。结果第二天早上,她全身无法动弹和大小便失禁。程女士家人立刻将她送到医院,经过细致的检查,结果显示程女士颈椎椎管明显狭窄,脊髓被压迫变形。程女士属于颈椎病中较为严重的一种——脊髓型颈椎病。

医生提醒,颈椎病发病原因复杂,有的颈椎病不适合或根本不能按摩,如果不清楚具体的颈椎病类型就盲目按摩,很可能会加重颈椎损伤,甚至造成瘫痪。

颈椎病分为颈型、脊髓型等。颈型颈椎病最多见,多见于青壮年,主要表现为颈、肩、枕部不适,酸痛,胀麻等异常感觉,并伴有相应压痛点及颈部呈僵直状。脊髓型颈椎病多发生于中老年人。主要是椎管狭窄对脊髓产生直接压迫损害或脊髓营养血管受压、痉挛等,引起脊髓缺血性损伤。

有颈椎病症状应尽快就诊,注意分型,确诊为脊髓型颈椎病的患者应该尽快手术,避免造成瘫痪。

晚综