

老爸老妈俱乐部活动

# 微信课堂招募志愿者

□本报记者 刘彩霞

如今人们生活都离不开智能手机,对于不少老年人而言,智能手机逐渐成为与子女沟通的障碍。特别是逢年过节全家人都高兴地在手机上抢红包,不少老年人却不了解其中的乐趣。为了帮助老年人跟上时代的步伐,学会使用手机与家人联络感情,近日,老爸老妈俱乐部工作人员针对需要学习微信使用技巧的老爸老妈,开设了微信课堂。

在前几期的微信课堂中,工作人员对于不会使用智能手机和微信软件的老爸老妈们进行现场授课,教大家注册账户、添加好

友、与朋友聊天等操作。在学习过程中,大家兴趣高涨,每个环节都非常认真。鉴于活动中助教老师较少,一些老爸老妈提出的操作性问题不能及时解决。老爸老妈俱乐部决定招募志愿者参与今后组织的微信课堂活动中,增添授课环节的实用性。志愿者将以助教身份全程参与活动,帮助老爸老妈解决学习中遇到的操作问题,让更多老年朋友学会使用智能手机上网聊天,拉近与子女之间的交流。

此次招募志愿者要求不限年龄,只要你热爱公益事业、富有爱心,愿意利用空闲或休息时间参加微信课堂活动,掌握基本的

微信操作功能(如:添加好友、语音视频聊天、发朋友圈、语音转换文字、发红包等),善于与老年人沟通交流,能协助授课老师完成课堂操作等,即可报名加入成为志愿者,招募名额10人。如果你愿意发挥自己的分力量,有意向成为老爸老妈俱乐部微信课堂志愿者,拨打电话:15039571679、15803959449 报名即可。扫一扫二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可查看往期活动精彩花絮。



## 冬季养生宜“藏”

冬天气候寒冷,这时候人体的新陈代谢也处于相对缓慢的水平,因此冬季养生之道,应着眼于一个“藏”字。

为了保证冬令阳气伏藏的生理规律不受干扰,首先要求精神安静,学会控制情志活动。这种稳定的精神状态有利于养精蓄锐。

冬季是麻疹、白喉、流感、腮腺炎等疾病的好发季节,除了注意精神、饮食运动锻炼外,还可以在医生指导下用中药预防,如大青叶、板蓝根对流感、麻

疹、腮腺炎有一定地预防作用。冬季由于穿衣较厚,运动不宜大汗淋漓,否则一出汗汗液闷在身体里,风一吹容易感冒着凉,这时候起居也要注意多开窗通风,老人、小孩少去人多封闭的场所。

此外,冬寒时常诱发身体原有疾病,如支气管哮喘、慢性支气管炎、心肌梗塞等心血管、脑血管疾病,因此患者一方面要防寒护阳,注意保暖和四肢的保健,另一方面要按时服药,控制

好基础疾病的病情,以免在冬寒下诱发加重原有疾病。对于年老体弱的人士,在节气前后要注意保持情绪稳定,饮食适度,不吃过寒、过热以及不易消化的食物,保持大便通畅,并且适时增减衣服,随时携带救急药物。

在中医看来,冬季对应肾。中医将肾脏看作一个系统,这个系统主骨、生髓、纳气、生殖,如果冬季做好护肾工作,身体系统的运行便会顺畅。

据人民网

## 脂肪肝的三个认知误区



资料图片

吐时,脂肪肝已相当严重,比如肝硬化阶段。此时,病变肝脏再也无法恢复正常。

**误区二:脂肪肝和糖尿病没有关系**

脂肪肝常常“串通”糖尿病,危害健康。脂肪肝使肝脏功能发生异常,影响身体正常的糖代谢,不能将过高的血糖转化为肝糖原储存起来,使血糖持续处于高水平状态,导致胰岛素抵抗、糖代谢紊乱。糖尿病患者肝脏脂肪化后,降糖药对血糖的控制能力将减弱,

易出现脂代谢异常而形成脂肪肝,脂肪肝又反过来影响血糖控制,造成恶性循环。

**误区三:患上脂肪肝就得服用降血脂药物**

生病就要吃药,好像是个亘古不变的道理。其实,有些疾病只需要人们平时生活中多加注意,就可有效治愈。脂肪肝就是其中之一。只要肝功能正常、各项指标达到标准水平,轻度脂肪肝患者不需要进行药物治疗。患者只需要保持良好的生活习惯和方式。

据人民网

众所周知,脂肪肝是一种非常普遍、威胁人体健康的慢性疾病。随着生活水平的提高,患有脂肪肝的人也越来越多,但在脂肪肝的认识、治疗及预防上,不少人存在一些误区。

**误区一:脂肪肝不痛不痒,就不用管**

脂肪肝主要分两大类:酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。这个疾病看似简单,实际发病率不断提高,而且发病年龄越来越年轻。

轻度脂肪肝并不是指程度“轻”,而是比较容易治愈的阶段。理论上,单纯性脂肪肝去除病因后,可完全恢复正常,即使到了脂肪性肝炎阶段,病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。但如果不予重视,当出现肝区疼痛、恶心呕



### 大参林比拼“双12”价格更低

12月9日~12月12日,马来酸依那普利片 1.9元/盒,冻疮膏 2.9元/盒,稳健纱布口罩 3.9元/包,酒石酸美托洛尔片 4.9元/盒,辛伐他汀片 13.9元/盒。更多优惠,欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店欢迎新老顾客光临



健康知识

## 气血不足、失眠 试试龙眼枸杞粥

失眠主要是因为血虚,心血虚则心神失养,神不守舍,到了该休息的时候就睡不着觉。这时可以通过龙眼枸杞粥来调



资料图片

具体做法:选龙眼肉15克,枸杞子10克,大枣4枚,材料100克。将这些材料洗净,然后在器皿中加清水,先将梗米武火煮8分钟,随后再下入龙眼肉、枸杞子、大枣,20分钟后煮成稀粥即可食用。

可以用新鲜的龙眼肉,也可以用制好的干品桂圆,在一般正规的药店就可以买

到,方便储藏。龙眼肉能补益心脾,养血安神,用于治疗气血不足导致的失眠、健忘。枸杞子滋补肝肾,兼有补气养血的功效。梗米补益脾胃,脾胃和则气血生化有源。大枣补中益气,养血安神,加几枚大枣还可以调和诸药,增强药性。

气血足则百病消,把心神喂饱了,晚上它自然就不闹腾了。

据健康网

## 蛋黄煨豆腐 补钙降脂



资料图片

豆腐富含植物蛋白质、核黄素、大豆异黄酮、钙和镁,是补钙降脂的养生佳品,低温烹饪可以保留更多的营养素。咸蛋黄中含有较多胆固醇,搭配豆腐和南瓜可以减少胆固醇的吸收概率。

**推荐食疗方:蛋黄煨豆腐**

食材:南豆腐300克,南瓜150克,咸蛋黄2个,香葱、鸡粉、水淀粉、橄榄油、盐适量。

做法:1.南豆腐切成1.5厘米见方的丁,南瓜蒸熟后碾成蓉,蛋黄碾成颗粒状,香葱切碎。2.锅中烧沸水,加少量盐,倒入豆腐,中小火煮至豆腐浮起,捞出后浸入冷水中。3.不粘锅中放一汤匙橄榄油,将葱白碎爆香,放入南瓜蓉炒香,加入一小碗清水,放入咸蛋黄碎烧开,加入豆腐,小火慢煨。4.待锅中汤汁吸收差不多之后,放入水淀粉、鸡粉收薄芡,盛到深盘中,撒入葱花即可。

需要提醒的是,咸蛋黄不能煨炒,否则产生过多的氧化胆固醇,对心脑血管健康不利。

晚综