

## 情暖重阳节

# 牢记“健康经” 安乐享晚年

随着物质生活和文明程度的提高,我国人口老龄化也日益增长,于是,老年人的健康也成为全社会关注的问题。10月28日(农历九月初九)是我国传统的节日——重阳节,同时也是我国的“敬老节”。在重阳节来临之际,就老年人常见疾病的预防和日常保健问题,记者走访了多家医院,请专家支招,祝福老人们健康常驻,安享晚年。



## 让心脏更健康 要牢记五大“处方”

秋冬季节,冠心病容易急性发作。专家提醒,守护心脏健康五大“处方”缺一不可:规范用药、适当锻炼、控制危险因素、合理营养以及保持健康平和的心理。

据省康复医院心肺康复科主任雷振民介绍,冠心病是老年人最常见的疾病之一。在心脏康复的五大“处方”中,最容易被忽略的就是运动。而适当的有氧运动能有效预防动脉粥样硬化,促进血液循环、改善心脏供血,让心脏更健康。所以很大程度上,运动是心脏康复的核心。老年人忌运动、过度运动都不可取,而是要把握恰当的运动方式、运动强度、运动时间和运动频次。一般来说,每天一次或隔天一次,每次半个小时至一个小时的有氧运动,如散步、打太极、练八段锦等,都是很不错的锻炼方式。

### ■健康贴士

雷振民提醒,除适当运动促进心脏康复外,其他四大“处方”也要同步跟进:1.坚持规范用药,是稳定病情、预防近远期危害的必要措施,感觉不适时一定要到正规医院就诊,不可盲目使用保健类产品,以免延误病情。2.控制危险因素,戒烟限酒。冠心病的危险因素很多,最常见的包括高血压、糖尿病和高血脂,所以“三高”人群一定要按时服药、定期门诊检查,不要熬夜或过度疲劳。3.保持合理的营养。控制高热量、高胆固醇食物的摄入量,多

吃蔬菜,含钾量高的蔬果如土豆、香蕉等有保护血管的功效,可适当多吃。4.避免情绪激动、大起大落,以免诱发心血管意外事件的发生。

## 让睡眠更香甜 巧用抗失眠药物

《中国成人失眠诊断与治疗指南》表明,入睡时间超过30分钟、整夜觉醒次数≥2次、总睡眠时间减少(通常少于6小时)的情况,都可判断为失眠。那么,造成老年人失眠的原因有哪些?该如何防治失眠,改善睡眠质量呢?

省二院神经内科副主任医师杨荣军介绍,引起失眠的原因很复杂,就生理因素而言,随着人体生理功能的退化,睡眠质量也会自然退化。所以65岁以上,尤其70-80岁的老年人中,发生失眠的十分多。另外,有脑部疾病、心脏病、肾病、哮喘、甲亢等疾病时,睡眠质量也会下降。抑郁、焦虑、烦躁不安等精神心理因素也会造成大脑的功能障碍,从而引起失眠。

### ■健康贴士

杨荣军提醒,人难免都有失眠睡不好的时候,但是长期失眠,要积极干预,一定要到相关专科找出失眠的原因,并对症治疗。目前,通过服用一些短效抗失眠类药物可以有效提高入睡速度、改善睡眠深度、延长睡眠时间。不过需要注意,服药期间千万不能私自加大药量,以免引起副作用。

除通过药物改善失眠外,还要注意睡眠

卫生,积极预防失眠。比如不宜吃喝刺激性强的食物,如咖啡、浓茶,也不宜在床上看书、看电视,睡眠灯光太亮等。

## 让腿脚更灵活 适当做轻量运动

在所有骨科疾病中,老年慢性肌肉骨骼系统退变性疾病占了很高的比例。

西安市红十字会医院中医骨科二病区副主任医师刘西纺介绍,骨骼和肌肉的健康直接影响老年人的生活质量。如肌肉减少症、骨质疏松症、颈椎病、椎管狭窄症、腰椎间盘突出症及退行性骨关节炎等,这些疾病引起的关节疼痛、无力、功能障碍,会让老年人更易跌倒,从而引起骨折以及心脑血管等意外事件的发生。骨密度筛查是检测骨骼健康的最简单的办法,在专科医生的指导下测肌力,则可以全面评估自己的肌肉状态。经常运动可以改善骨骼的血液循环,提高骨骼的弹性和韧性,也可以使肌肉和韧带更为坚韧有力,延缓肌肉机能的下降。

### ■健康贴士

刘西纺提醒,重阳节来临之际,西安市红十字会医院中医骨科诊疗中心携呼吸消化内科将在医院开展“关爱老人骨与关节健康”义诊活动。时间为10月28日9:30。老年人可免费咨询相关健康问题,免费领取健康手册。专家还将为老年朋友免费提供颈肩腰腿痛疾病的筛查、评估、健康指导、个性化康复方案制定等医疗服务。

本报记者 周萌芽

## 西安高新区 召开企业家座谈会

10月24日,西安高新区召开企业家座谈会,邀请法士特、金花投资控股、天和防务、力邦制药、中航富士达、中扬电气等16家高新区企业负责人面对面交流,学报告、鼓干劲、送服务。西安市委常委、高新区党工委书记、航天基地党工委书记李毅在会上寄语广大企业家,在新时代、新环境下,要充分认清新地位,承担新使命,寻求新成长,为西安大发展贡献力量。

会议传达学习了《中共中央、国务院关于营造企业家健康成长环境弘扬优秀企业家精神更好发挥企业家作用的意见》。大家就学习感悟与启发、企业未来发展思路等进行深入交流。共同理解把握《意见》的重要意义,共同探讨贯彻落实《意见》的具体举措,研究如何推动西安、高新区和企业更好更快发展。中航富士达科技股份有限公司董事长郭建雄说,靠着不断创新和敢为人先的精神,我们成为行业龙头企业、省市明星企业,成为军民融合的典范和自主创新典范,这是值得我们骄傲的。西安西古光通信有限公司总经理刘少峰表示:通过今天的学习和座谈,更加增强了企业进一步发展的信心。更让我们有敢攀高峰,敢争一流的决心。

本报记者 周婷婷

## 300名老人 喜看沣东新变化

10月26日,西咸新区沣东新城王寺街道党工委、办事处组织辖区300名老人参观了沣东开发建设成果,感受沣东新城的新变化。

老人们陆续走进昆明池、诗经里小镇、阿房宫高铁站、沣东规划展厅等现场,直观沣东新城、王寺街道新变化。在昆明池景区内,冯党村的王志德老人高兴地说道:“看着家乡的新变化,一天一个样,心里特别高兴。”老人们驻足赏景,有的三五结伴互相拍照,有的聚在一起大合影……而人群中更多的声音便是“真的是太美了”。

据了解,王寺街道党工委、办事处一直高度重视老年人生活和健康工作。全街道60周岁以上老人有5193人,2017年全部参加了新型农村养老保险,每月领取基础养老金145元。2017年,街道70周岁以上享受高龄老人保健补助的有1793人,发放高龄老人生活补贴共计101万元,并对辖区21个行政村2934名老年人进行免费体检。

本报记者 周婷婷

## 临潼区慰问团 走进金秋爱心乐园

10月25日,西安市临潼区金秋爱心乐园里洋溢着欢快的气氛,临潼区区长刘三民带领各部门负责人,前来慰问和看望该园区老人,为老人带来了节日礼物,并送来慰问金。

西安金秋爱心乐园坐落在骊山脚下,占地76亩,是一个设施齐全、项目完备、管理科学、服务规范的现代化开放性老年公寓。慰问组一行人来到这里与老人们亲切交谈,了解他们的生活状况,实地查看住宿、厨房等设施,了解周边环境问题,征求意见建议,并叮嘱工作人员要进一步加强建设,完善功能,优化管理,为老人们提供更加周到细致的服务,让他们安享晚年生活。刘三民还仔细询问老人们的日常生活起居、饮食及身体健康状况。P3 周婷婷

## 高新医院“银龄行动”进社区

10月23日,西安高新医院组织专家和医护人员来到电子城街道办电子二路东社区,开展“西安市银龄行动——医疗义诊进社区”活动。据了解,这是西安高新医院今年举办的第二次进社区为老人献爱心的义诊活动。

当日一大早,活动现场就挤满了前来咨询的社区居民。该院骨科、神经内科、呼吸科、妇产科、内分泌科、泌尿外科、耳鼻喉科等

科室专家为社区老年群众提供了基础检查、血糖监测、专家咨询等免费诊疗服务。专家们耐心地为每位前来问诊的群众进行解答。同时,还为社区老年人普及了保健常识,并引导老人养成健康的生活习惯。此次义诊共接待社区群众咨询236人次,测血压97人,测血糖71人次。专家和医护人员尽职尽责的表现得到了电子城街道办电子二路东社区居委会及社区群众一致好评。

据西安高新医院现场负责人介绍,希望通过此次义诊活动,提高社区群众对自己身体健康的关注度,使他们对防病意识和治病知识有更多的了解,达到提高生活质量的目的。他还表示,尊老爱幼是西安高新医院义不容辞的社会责任,“银龄行动——医疗义诊进社区”系列活动还将继续下去,把优质的医疗服务带给更多需要帮助的人。P1

王梅

## 紫苹果装饰推出重阳节大让利活动

在重阳节来临之际,紫苹果装饰集团为感恩广大消费者的信赖与支持,10月28日至29日,特推出“九九重阳节,浓浓大优惠——千万福利全城疯抢”超级回馈活动。据了解,活动期间全新3.0、4.0整装模式将隆重上线,8.0模式火热推送中。

紫苹果装饰负责人表示,紫苹果在环节上的压缩和资源上的整合,完全颠覆了传统的家装模式,把中间环节不合理的利润有效蒸发,最受益的当属消费者。活动期间,客户进店即可

领取千元到店礼、万元定金礼和方案设计礼等;签单赠送海尔三开门冰箱、创维滚筒洗衣机;还有新飞烟机灶具、卫浴挂件四件套、浴霸、水槽龙头等15大豪礼;电视空调礼包、千元国美购物券、iPhone7手机、5500元九木神农家具代金券四选一。此外,厂商还有紫苹果家电专享券、品牌净水器特别礼献给业主。活动期间,下定单就省6666元,名额仅限30位。客户到店即可免费领取红包最高100元现金+原生态食用油一瓶+绿色生态大米一袋,还可参加抽奖、砸

金蛋等活动。

目前,紫苹果装饰集团拥有上千名设计精英,数百个经验丰富的资深设计师团队、多样时尚的家装设计风格、资深的金牌精品施工团队、系统化的售后质保体系,选材、装修、监工一条龙专业化服务,真正让业主装修不担心。

为了充分展现实力及优势所在,紫苹果装饰集团西安3个12000平米的豪华家居体验馆将全面开放,消费者在这里将可以亲身体验实地参观。P2 刘妹