

## 高温天气持续出现

## 老年人须提防“高温病”

本报记者 梁智玲

7月6日一大早,家住我市和平街与青年路交叉口附近的吴阿姨就在家人的陪同下,来到了医院。“连续两个晚上没有休息好,早上起床昏昏沉沉的,头晕目眩,还有心慌的情况。”在市第五人民医院内三科,吴阿姨向医生讲述了自己的症状。

吴阿姨今年76岁,是内三科的“老病友”。她患有高血压、糖尿病等老年性基础病,但在医生的日常监护治疗下,病情较为稳定。内三科主任杨静为吴阿姨诊断后发现,她的血压比之前有所升高,高压达到了160毫米汞柱,心率也比正常加快。

连续几日的高温天气,大家都真切感受到了太阳的“热情”。焦作市减灾委办公室7月4日发布风险预警,根据最新气象资料分析,受大陆暖高压脊前西北气流控制,5日至10日河南省大部分地区将持续晴热高温天气,我市最高气温将达37℃以上,其中6日至8日最高气温将达40℃以上,部分地区43℃左右(国家气象观测站记录历史最高气温43.6℃)。“居高不下的高温,会让人燥热难耐,老年人尤其感觉明显,有时甚至还会伤‘脑’伤‘心’,诱发其他多种疾病。”杨静说,吴阿姨的情况不是个例,这几天,来医院就

诊的老年患者明显变多。

持续高温天气为什么会诱发各种疾病?这是因为:夏季人体出汗多,体内水分通过汗液大量蒸发,会使血液变得黏稠,增加血栓形成的概率,可能会诱发急性心肌梗死、急性脑梗死等;天气燥热让人夜间辗转难眠,睡眠不足易导致血压不稳,增加心脑血管疾病的发生概率;高温天容易让人心情烦躁,会导致血压波动,诱发冠脉斑块脱落,引起心梗。另外,空调房内与室外温差过大,频繁进出空调房会导致血管出现剧烈舒张或收缩,造成血管痉挛、斑块破裂,形成血栓,引起其他疾病。

老年人身体各项机能下降,再加上很多老年人本身患有高血压、糖尿病、心血管疾病等多种基础病,更是在高温天气中应重点受到关注的对象。记者了解到,焦作市气象台发布的高温橙色预警信号中,特别指出了有关部门应对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导,并采取必要的防护措施。

酷暑难耐,老年人应提防哪些疾病的侵扰呢?杨静结合临床症状,为老年人提出了夏季防病建议。一是要预防中暑。老年人由于身体机能下降和调节热量的能力减弱,更容易受到中暑的影响。因

此,在高温天气中,老年人应该避免长时间待在太阳下,尽量选择凉爽的地方休息,并注意补充水分以防脱水。二是要谨防高血压和心血管疾病。高温会导致老年人的血压升高,增加心血管疾病的风险。老年人应该尽量避免剧烈运动或过度劳累,遵循医生的建议并及时服药控制血压。三是要关注呼吸系统疾病。夏季是多种病毒和细菌传播的季节,老年人容易感染呼吸道疾病。老年人应该避免与感染者接触,勤洗手,保持室内清洁通风,保持良好的个人卫生习惯。四是要预防食物中毒,警惕肠道疾病。高温天气食物容易变质,在日常生活中应该注意食品的新鲜与保存,避免食用过期或不洁净食物,合理安排饮食结构,增加营养,提高自身抵抗力。同时,还要提醒一些平常节俭成习惯的老年人,在夏季要尤其注意剩饭剩菜的保存时间,及时处理变质的剩菜剩饭,把好入口关。

“高温天气下,老年人一旦出现身体不适,应及时到医院就诊。老年人心脏不适的情况最为凶险,其心脏骤停是最危急也是最危重的一种情况,其黄金急救时间仅有4分钟,老年人千万不可大意。”杨静说。

快快联系我们

展示幸福晚年生活

本报讯(记者梁智玲)亲爱的老年朋友们,您对幸福晚年生活怎样理解?您的退休生活是否有属于自己的精彩?你想选择哪种方式养老?这里有展示生活、倾诉心声的平台,快快和我们联系,说出自己对晚年生活的理解,展示幸福晚年生活吧!

随着社会的发展,人们的养老观念也在发生变化,老年人的需求已经从如何实现“老有所养”“老有所依”,向“老有所乐”“老有所为”转变。本报《咱爸咱妈》版面关注老年人,关注老年生活。该版面自开办以来,得到广大读者的认可与支

持。很多老年读者通过这张报纸,成了我们的朋友。还有一些读者通过这张报纸,收获了晚年生活的自信和乐趣,生活变得越来越精彩。

为了更好地服务老年人,展示老年生活的精彩,《咱爸咱妈》版面向社会征集线索。线索征集的范围十分广泛:如果您在文学、绘画、书法、摄影方面有特长,可以来晒作品;如果您是旅游、美食达人,可以来分享经验;如果您对晚年生活有好的想法和建议,也可以打电话给我们说说。

我们的联系方式是13523340604。

## 传播黄河文化的“虹桥好人”

本报记者 朱晓琳

6月30日晚,武陟县大虹桥乡西刘村锣鼓喧天,人山人海。西刘村60多岁的退伍军人郭保义正带领着由他创立的黄河颂和谐艺术综艺演出团在这里举行庆“七一”文艺汇演,精彩的节目赢得了台下群众阵阵雷鸣般的掌声。

郭保义在当地名气很大,因为坚持无私奉献,以黄河文化搭台丰富群众文化生活,2022年他荣获了大虹桥乡“虹桥好人”提名奖。

上世纪80年代,郭保义在部队服役4年,学习过多种乐器,吹拉弹唱样样精通。为了丰富群众的精神文化生活,2018年,退休的郭保义组织文艺爱好者30余人成立了黄河颂和谐艺术综艺演出团,排练黄河歌曲大合唱、红色歌曲大合唱、民间魔术、民间杂技、舞蹈、盘鼓、戏曲等丰富多彩的节目,在当年6月份的每周日晚开始在黄河大堤上演出。6年来,每年夏天10场演出,雷打不动。

为了使演出越办越好,6年来,郭保义自

掏腰包2万多元,为演出团购置了乐器、背景布等,引得荣阳等地的戏迷闻讯也前来登台献艺。同时,西刘村夜市也应运而生,为乡村经济振兴拉开了序幕。

为了培养下一代的艺术感,郭保义在村里办起了学习班,义务教孩子们学习乐理知识和小号、笛子、葫芦丝、电子琴、二胡、板胡、盘鼓等乐器。大人们见孩子们学得津津有味,忍不住也想报名参加学习。6年来,参加学习班的人共有100余人,其中青少年30余人,已经能够登台演出的60余人。

郭保义在艺术上乐于奉献,在生活中助人为乐的故事还被省级新闻媒体报道过。村里街道的泥坑给人们出行造成困难,郭保义一言不发就用自家加工地黄的炉灰填平泥坑;村路边的树被刮断倒在路中央,郭保义自发清理树干使道路畅通无阻。这样的事对郭保义来说不胜枚举,他还经常义务打扫村里卫生,帮助村里的孤寡老人和残疾人,节日自掏腰包慰问老人……

## 警惕“以房养老”诈骗 维护老年人合法权益

本报记者 梁智玲

“我收到一条短信,说可以和我签订一个‘以房养老’协议,只要有正规房产,就可以养老无忧,不知道真假。”近日,家住我市人民路附近的张先生把收到的短信让女儿看。女儿告诉他:“没有天下掉馅饼的事,千万别相信,这就是一种骗局。”

有关资料显示,正规的“以房养老”是指拥有房屋完全产权的老年人,将其房产抵押给保险公司,继续拥有房屋占有、使用、收益和经抵押人同意的处置权,并按照约定条件领取养老金直至身故;老年人身故后,保险公司获得抵押房产处置权,处置所得将优先用于偿付养老保险相关费用。这为名下有房产、手中无现金的老年人提供了一种养老思路,帮助老年人获得养老钱。“以房养老”本是积极应对人口老龄化的新尝试。这种保险目前在我国还处于试点阶段且比较小众,其准入门槛高、法律关系复杂、风险因素多,对机构业务开展和销售管

理都非常严格。

而不法分子所宣称的“以房养老”,与国家试行的住房反向抵押养老保险完全无关,只是打着国家政策的幌子为非法集资活动造势宣传,根本不具备相应的资质、能力。这些不法公司和人员诱骗老年人办理房产抵押,再把借来的钱拿去买其所推荐的理财产品,最终让老年人上当受骗。这种“抵押 借贷 理财”方式操作流程多、参与主体乱、投资风险高,借来的钱最终进了非法机构的口袋。上当受骗的老年人甚至都不知道自己的房产被抵押,最终不仅失去了房子,还背负了贷款,钱房两空。

为提醒老年人远离“以房养老”骗局,市住房保障中心在一楼大厅设置了《致老年朋友的一封信》展板,提醒老年人擦亮眼睛,保护自身合法权益。市住房保障中心提醒广大老年朋友,遇到“以房养老”宣传要注意以下几点:一是谨记投资是有风险的,不

宜有赌博心理而冒险入局。要树立理性投资理财观念,切勿轻易相信所谓的“以房养老”“稳赚不赔”“无风险、高收益”等宣传,不要投资业务不清、风险不明的项目,牢记“保本高收益”很可能就是金融骗局。二是要谨记选择正规机构、正规渠道,结合自身的风险承受能力购买理财投资产品。建议老年人在购买投资理财产品前,多咨询正规金融机构的专业人员,多与家人商量,对“以房养老”投资活动的真伪、合法性进行必要的判断和了解,防范不法分子的疯狂营销揽客行为。三是注意保护个人信息。老年人在日常生活中要增强个人信息安全意识,慎重对待合同签署环节,不在空白合同上签字。不随意提供身份证、银行卡号、密码、验证码等重要信息,以防被冒用、滥用或非法使用。老年人还应树立风险意识,一旦发现被骗要及时报警处理。