

姜堰老年健康

6月28日 星期五
甲辰年五月二十三

2024年 第2期
总第38期

姜堰区老年健康协会 主办
姜堰区融媒体中心

主编：尹刚 副主编：张延庆 责任编辑：周秀林 编辑：李晓倩 本版编辑：钱秋生 组版：卞慧 投稿邮箱：749152006@qq.com

区老年健康协会部署健康养生巡回宣讲工作



本报讯(特约记者 周秀林)日前,区老年健康协会召开健康养生科普宣讲团成立暨第一次会议,通报健康养生科普宣讲团成立情况,研究部署健

康养生巡回宣讲工作。会上,区老年健康协会会长尹刚就如何长期深入开展健康养生科普宣讲活动作指示;区老年健康协会常务副会

长张延庆详细介绍健康养生科普宣讲团成立情况和健康养生巡回宣讲活动实施方案;健康养生科普宣讲团成员分别作交流发言。

据悉,区老年健康协会健康养生科普宣讲团团长由尹刚兼任,来自泰州市第二人民医院、泰州市姜堰中医院及区直有关医疗单位的10名不同学科的医疗专家为宣讲团成员。宣讲团计划从5月下旬开始到各镇街巡回开展主题宣讲,旨在向全区老年人普及更多健康养生知识,帮助他们提高自我保健意识,提升健康幸福生活

“健康老人”现身说法 话健康活动走进河南社区

本报讯(通讯员 吴广明)6月12日,区老年健康协会“健康老人”现身说法话健康活动走进罗塘街道河南社区。

此次活动由区老年健康协会主办、河南社区协办,旨在通过分享“健康老人”真实案例和经验,提升老年人的健康意识和自我保健能力,倡导科学健康的生活方式,近百人参加。

活动中,区“健康老人”钱林、钱广为、赵锦元分别以《顺其自然 乐享人生》《乐得自在 安度晚年》《活出自我 活出精彩》为题作了经验介绍。泰州市姜堰中医院养生专家钱建业逐一点评,并以《老年健康与养生》为题进行科普宣传。

在互动环节,老年朋友积极提问,与专家深入交流,不仅学到了很多实用健康知识,还感受到积极向上的生活态度。

健康养生科普宣讲团走进三水街道陈庄社区

本报讯(记者 王苏闽 柳博耀)5月27日下午,区老年健康协会健康养生科普宣讲团走进三水街道陈庄社区,传播健康养生知识。

活动中,专业医疗人员用通俗易懂的语言为老人们讲解慢性病、肿瘤的防治等知识,从生活起居、运动养生、心理平衡等方面分析面对老年群体高发疾病如何预防控制,重点介绍高血压、糖尿病等常见疾病的医疗保健知识。

“随着老年的到来,不少人会伴

随着一些慢性病。大家首先要树立起健康管理意识,第一阶段都可以通过生活方式的干预大大地减少发病率,或者说发病以后及时得到治疗,避免重要脏器的损伤,造成疾病的加重,甚至于威胁生命。”泰州市第二人民医院党委书记、主任中医师沈宇清从宏观角度介绍了慢性病的防治知识。“目前肿瘤防治讲究早发现、早诊治。对于老年人来说,只要身体出现异常,一定要及时到医院体检、就诊。”泰州市第二人民医

院肿瘤科副主任医师张晶从肿瘤防治方面作介绍。“心理平衡是我们提高免疫力的一个重要基石,很多疾病都是出于心理失衡,都是从‘气’开始的,这跟我们中医讲的‘百病皆生于气’是相吻合的,因此我们只有调节好心情,改善好心理环境,才能在一定程度上提高免疫力,保证自身的健康。”姜堰中医院原呼吸科主任朱进向大家讲解了如何保持心理平衡、提高免疫力。

宣讲团成员还现场嘱咐老年人

平常要适量运动,保持良好的心态和充足的睡眠,引导老人们将合理养生、合理运动与科学就医有机结合,更好地提升自身健康管理水平。居民黄子英说:“以后饮食、运动方面,我要多多注意,按时到医院体检,及时了解自己的身体状况,有问题及时就医,这样才能保持健康。”

区老年健康协会常务副会长张延庆表示:“我们本次宣讲的主要目的是提高广大群众的健康意识,丰富他们的健康养生知识。下一步,我们将在全区范围内的镇街继续逐步开展宣讲活动。”

老有所学 老有所乐

——记罗塘街道叶舍社区94岁老人、离休干部于庶

本报记者 李晓倩

书法、绘画、拉二胡、摄影……提起罗塘街道叶舍社区94岁离休干部于庶,熟悉的人无不夸口称赞:“于老真了不起,活到老学到老,多才多艺,太难得了!”

勤练不辍,翰墨飘香

于老自幼随父亲在学塾识字、写字、背书时,对书法产生了浓厚的兴趣。工作以后,他学习书法的勤奋与日俱增,奔走多地广泛收集历代名家碑帖作品,认真研读临摹,并购买《中国书法大字典》等多样性的工具书籍。离休后,他进入区老干部大学学习,听取了系统的讲解,学习了规范的练习方法,对各种字体的研究进一步加深。

“书法讲究用笔,不同的字体,起、行、收各有讲究。”于老告诉记者,楷书要求严整规范,草书讲究一气呵成,魏书每个字各有特点。每天上午9点到12点,是于老雷打不动的练字时间。勤练书法的同时,

他还潜心钻研诗词,其创作的诗词书法作品多次在省市区书画摄影比赛中获奖。他曾被评为了泰州市退休人员“老有所为之星”。

对于小写意画,于老也有研究,尤其擅长画形态各异的鸡,笔触细腻,惟妙惟肖。“绘画要多观察,有了充足的生活经验,才能画好画。”于老说,年轻的时候,他曾经为集体养过鸡,对鸡的特性和形态十分了解,因而画起鸡才能信手拈来。

爱好广泛,多才多艺

“几度春风里看花谢花开,含羞的春蕾令人爱,这前世的缘怎能不在……”于老爱好音乐,尽管已经90多岁了,仍然对学习京腔唱法饶有兴致,他情不自禁地给记者演唱了一段《梅花赋》,声音洪亮,感情饱满。

于老还向记者展示了他珍爱的三把二胡,说起二胡技法和传统名曲来如数家珍。早年,他经常参加

社区举办的各类文娱活动,并开展健康讲座向老年朋友们介绍老年养生知识,深受社区居民欢迎。如今年纪大了,不便出门,他就在家里自娱自乐,每天拉上一段、高歌一曲,甚是惬意。

于老喜爱下棋、摄影、养花养鸟,在他家的客厅里悬挂着许多他游历各地拍下的照片,家中养的兰花秀丽动人,廊下笼子里的八哥时不时喊出一声:“于老,来了!”于老的二女儿王顺告诉记者,之前居住在平房时,于老养了几十盆花,十多只鸟,在侍弄花鸟方面很有经验。

近几年,于老迷上了互联网和网购,他学会了使用电脑和iPad收看新闻节目、足球赛,搜索书法、绘画等各类学习资料。“家里的电风扇就是我网上下单购买的,这两天还打算再买个抽油烟机。”于老兴奋地告诉记者。



活到老,学到老,乐到老,就是于老的真实写照。