

天台老年

· 老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐 ·

2022年12月2日 星期五
责任编辑 陈琦
投稿邮箱:tthyq@126.com

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

铁皮石斛

我选济公缘

» 老有所为

老骥伏枥助力森林防灭火宣传

本报讯(记者 陈琦)11月25日上午,县森林防灭火指挥部、县应急局、自然资源局牵头召开学习贯彻党的二十大精神暨森林防灭火宣传工作会议在县老协会议室举行。县老协全体理事、顾问、各乡镇街道、机关企事业、退教老协会长、秘书长参加会议。

县老协自2015年开始坚持每年召开全县森林防灭火宣传工作会议。他们发动全县基层老协组织全体老人开展森林防灭火宣传工作,并组织森林防灭火宣讲团,利用各地集市日上街宣传森林防灭火工作。他们还进村入户宣传防灭火知识,每年发放张贴致老年人森林防灭火工作的公开信,为有效地保护国家和人民生命财产安全发挥了积极作用。依靠老人协会组织发动全体老年人群做好森林防灭火宣传工作的做法成为我县森林防灭火的工作特色,得到了省、市森林防灭火指挥部的充分肯定,并



树为典型,全省推广。县老协还因此多次被省、市、县评为先进集体。

当天的会议首先组织全体与会人员认真学习了党的二十大会议精

神。随后,街头镇、白鹤镇老协会会长就森林防灭火工作作了典型发言。会议通报了今年以来我县发生的森林火灾情况,会议要求全体

老人要提高防火意识,立足自身,做好管护,要加强宣传,强化监督,面对面地做好宣传教育工作,用典型事例教育他们。

寒潮来临 老年人需要注意些什么呢?

这几天迎来寒潮,气温剧降,各大医院的急诊室内脑血管病患者人数显著上升,此现象在中老年人群中尤为多见。

那么在大幅度降温及寒潮天气出现时,老年朋友们应该注意什么呢?

保持机体的热量平衡

在寒冷的冬季到来时,人体为了保持机体的热量平衡,通过加强组织代谢,以满足机体对氧的需求。如果不能满足上述条件,人体就会消耗体内细胞的储备,组织的缺氧会逐渐加重。同时,由于气温大幅度下降,人体为了保持体温及热量,会通过交感神经兴奋,使外周血管收缩,这一生理性的反应诱发了血压升高,也是寒冷条件下易发生脑血管疾病的一个危

险因素。老年人和中青年人相比,不仅整体血压水平较高,而且血压波动的幅度和频率更容易发生非生理性变化,称为异常血压波动,这与脑血管疾病的发生密切相关,更能反映远期脑卒中的发生和死亡风险。因此,我们对于寒冷引起的脑血管疾病发病增多的现象必须引起足够的重视。

注意保暖,准备御寒用具

最重要的是注意保暖,准备好御寒用具,及时增添衣被,睡觉前床边放一件外套,早晨起床第一件事就是穿上外套,寒潮到来的日子里尽量减少外出次数,

避免冷热刺激引起的血压大幅度波动。外出时,一定要穿上足

够的御寒衣物,尤其要记得戴帽子、围巾和手套,不要在寒风中疾行或伫立过久。同时,要注意补充水分,有效血容量出现了不足,就会进一步引起脑血管疾病的发生。建议养成良好的生活习惯,规律作息时间,合理膳食,戒烟限酒,保持情绪的稳定和乐观,这些都有利于降低脑血管疾病的发病率。最后,正在服用降血压和控制血脂等药物的老年朋友,每天都要按时服药,定期在家里测量血压,若血压波动较大或控制不佳时,及时到医院就诊,调整药物的使用。

勤测血压,减少外出

所有高血压患者应该严密监测并控制好血压,低温引起血管收缩容易导致心脏血管意外,尤其是

夹层动脉瘤等病人增多,尤其老年人群要重视保暖,鼓励开空调和取暖器,同时注意通风。还要注意头部保护,多饮温水,增加体液,饮食不宜过饱,避免长时间在室外活动,可以适当增加室内运动,建议有晨练习惯者近期可以暂时取消。

此外,寒潮来临,气温骤降,有哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病的患者容易病情反复或加重。因此,抵抗力相对较弱的老人、儿童以及慢性心肺疾病等患者,应该适当减少在户外活动时间,注意防寒保暖,在室内要保持空气的流通。医生还提醒,寒潮来临时要注意胃的保暖和饮食调养,以温软素淡、易消化食物为宜,少食多餐,定时定量,忌食生冷,戒烟戒酒。(据健康气象)

好睡眠“管”出来 五方面要注意

把握睡眠时间,不必纠结时间长短。

睡眠习惯管理

对于有睡眠障碍的人群,应大致确定每天上床睡觉时间和起床时间,不轻易改变,年节假日也应一如既往。

一旦形成规律和习惯,体内生物钟就会“走时准确”,按部就班确保正常入睡。

中医建议在亥时(21时至23时之间)入睡,能养脏腑、调精神。如果过了23时还不能入睡,次日可能出现头昏脑涨、气短乏力、心悸不安等不适,白天补觉也不解乏。

因此,要根据身体状况合理掌

非睡眠时间管理

一觉醒来不能赖床不起,白天需要保持活跃和兴奋的状态。

如果白天犯困打哈欠,不妨活动活动,以振奋阳气。

许多人退休后无所事事,日间经常蒙头大睡,不辨晨昏,导致晚上更容易失眠。不妨活动起来,比如上老年大学,参加集体活动和体育锻炼,如羽毛球、太极拳、八段锦、五禽戏、游泳、慢跑等。

生活习惯管理

对于睡眠质量欠佳的人,下午尽量不要喝茶、酒、咖啡等令人兴奋的饮品。

晚饭过饱或吃难以消化的食物,减轻胃肠负担有益于睡眠。

此外,睡前不要做剧烈运动,不要看令人激动的电视节目。

临睡前避免思考问题,保证心无杂念,放下一切思想负担。

睡眠环境管理

营造良好睡眠环境十分重要。保持居室清洁、安静,不在卧室内放置电视、冰箱、电脑等电器。

不戴手表睡觉,不要把手机放在枕边。在卧室挂厚窗帘,避免光线刺激。(据首都中医)

“网红软膏”维A酸乳膏人人能用吗?



维A酸乳膏是皮肤科临床常见的一种药膏,主要用于寻常痤疮、扁平疣、黏膜白斑、毛发红糠疹、毛囊角化病及银屑病的辅助治疗。有调节免疫和抗炎的作用,临幊上可以用于治疗痤疮以及角化性疾病,确实有减少闭口粉刺以及一定的杀灭痤疮丙酸杆菌的功效。但是需要强调的是,维A酸乳膏刺激性比较大,对于皮肤容易红、痒的敏感肌人群并不适合,所以皮肤屏障薄弱的人不要擅自使用。

很多美妆博主在网上夸大其词,但不管“性价比”如何高,维A酸乳膏也是一个处方药。是处方药,就一定要在医生处方和药师指导下使用,使用不当会对身体

造成伤害。

使用时需注意以下几方面:

1. 孕妇、备孕和哺乳期的女生不可以使用,因为它有可能会导致胎儿畸形。
2. 使用时尽量避开眼部。
3. 皮肤如果出现破溃,请不要使用。
4. 湿疹、晒伤、急性皮炎、酒渣鼻患者不宜使用。
5. 不宜使用在皮肤褶皱部位。
6. 不宜大面积皮肤应用,每日用量不应超过20g。
7. 最好先采用浓度比较低的制剂,待耐受后再改用较高浓度的制剂。
8. 日光可加重维A酸对皮肤的刺激,导致维A酸分解,因此,最好在晚间及睡前应用,治疗过程应避免日晒,或采取遮光措施。

“和合药葫芦”科普专栏

县市场监督管理局
县药品不良反应监测中心

邮储银行农贷通助力稳经济发展

产品对象:

从事农业种植、养殖等与农业相关经营活动的普通农户。

产品特点:

贷款额度高;循环支用;担保方式多样;还款方式灵活。

产品要素:

农贷通——房产土地抵押

贷款金额:最高1000万元。

贷款期限:额度使用期最长为5年,单笔贷款期限最长为10年。

担保条件:房产土地抵押,抵押率最高为70%。

贷款利率:年化最低LPR。

免还本续贷:最多3次。

农贷通——保证(含担保公司担保)

贷款金额:自然人保证最高为20万元,担保公司担保最高为50万元。

贷款期限:额度使用期最长为5年,单笔贷款期限最长为2年。

担保条件:自然人保证或准入的担保公司担保。

贷款利率:年化最低LPR+40BP。

农贷通——信用

贷款金额:最高15万元,信用村信用户最高20万元。

贷款期限:额度使用期最长为5年,单笔贷款期限最长为2年。

担保条件:信用。

贷款利率:年化最低LPR+50BP。

贷款条件:

1. 年龄在18周岁(含18周岁)至65周岁(含65周岁)之间,具有当地户籍或在当地连续居住一年及以上;

2. 信用观念强,资信状况良好,无不良信用记录;

3. 无赌博、吸毒、酗酒等不良行为;

4. 具有合法有效的生产经营手续(不局限于营业执照);

5. 从事符合国家各项方针政策的生产经营活动,且应连续正常经营1年及以上。客户在设立经营实体前有本行业从业经验,可适当放宽经营年限至6个月;

6. 本行规定的其他条件。

申请贷款所需资料:

1. 借款人以及配偶(如有)身份证件、婚姻证明材料;

2. 营业执照、税务登记证、场地租赁合同、家庭农场(专业大户)生产经营证明等;

3. 6个月以上的银行流水;

4. 根据担保条件提供保证人身份证件及收入证明材料、抵质押物的权属证明材料;

5. 本行规定的其他资料。

邮政储蓄理财热线:83886546