

天台老年

· 老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐 ·

2024年3月29日 星期五
责任编辑 陈琦
投稿邮箱:tthyq@126.com
投稿微信号:451913594

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

县红十字会、老年大学

联合开展应急救护知识培训

为建设平安校园,切实增强县老年大学应急救护和安全知识普及,提高师生应急避险、自救互救能力,进一步提高应对突发事件应急处置能力,3月22日,县老年大学35名师生代表,前往红十字会开展应急救护知识培训。

培训师深入浅出地阐释了心肺复苏术的概念,并详细讲解了突遇晕倒病人如何调整体位、打开气道、判断呼吸、实施人工呼吸、胸外心脏按压等操作步骤,特别强调了心脏骤停黄金4分钟的救治时限与正确拨打120的方法,加深了大家对救护流程的理解和记忆。

现场讲解了“救护神器”自动体外除颤器AED的操作方法并进行了心肺复苏实际演练。培训师以模拟橡胶人为器具,现场演示了正

确的心肺按压和人工呼吸方式,并让学员们体验心肺复苏的流程,使他们较为系统地掌握了心肺复苏现场紧急救援知识和正确处理方法。

参训学员在培训师的指导下认真动手演练。培训现场气氛活跃,学员们学习热情高涨,都较好地掌握了应急救护技能。

此次培训,县红十字会讲师们通过细致的讲解示范、真实案例的分享、耐心的实操指导,使全体参加培训的师生深刻认识到应急救护的重要性和必要性,熟悉了处置突发事件和意外伤害的救护原则,以及常见急症的救护措施和操作方法,面对突发事件的反应能力得到有效提升。

学员们纷纷表示,在今后的老年校园生活中,遇到突发事件要临



危不惧,把握黄金救援时间,为老年学员的健康筑起一道安全防线。部分学员还表示希望以志愿者的

身份加入县红十字会,投身到志愿服务活动中。

(县红十字会)

老干部走基层 看变化促发展



养生与防诈骗

头部这处拍一拍

对高血压患者而言,每到换季时,血压会随气候变化反复波动,心脑血管疾病也在此时高发。保持血压稳定,对维持健康至关重要。今天,为大家介绍一个调节血压的好办法——揉百会穴。

百会穴属督脉,在头顶正中央。简便取穴时,可将两手大拇指分别压住两个耳孔,两手中指向头顶伸直,指尖相触处即为百会穴。

《针灸资生经》上说,百会

穴“百病皆主”,意思就是百会穴能治疗的疾病范围非常广。

可双向调节血压

一般来说,按揉百会穴对于血压高者有辅助降血压之效,对于低血压患者则可以在一定程度上对血压进行升高。

方法:用手掌按摩头顶中央的百会穴,每次按顺逆时针方向各按摩50圈,每日2-3次,可以疏通经络,提升督脉的阳气。

有助振奋精神

大脑机能减退,身体多种机能也随之减退,人就容易出现心神恍惚、健忘、惊悸、烦闷、慢性头痛等表现。有相关症状者,可坚持每天按摩百会穴。

方法:正襟危坐,用一个手掌捂住头顶来回揉,揉10次振颤1次,振颤就是使手掌振动,带动头部的震颤,每次震颤的时间与按揉时间相等。如此交

替,一只手累了,可换另一只手。按摩时,精神要集中于头部,不去想任何不愉快的事。每次坚持10分钟。

对补充阳气有益

阳气不足者平时较怕冷,一年四季手脚偏凉,还经常腹泻发作。

方法:把一个艾灸盒固定在头部,每次灸15分钟,一周2-3次。另外,还有一种简单方法,用一只手轻拍百会穴100下,对激发阳气也有好处。

中青年和老年人较适合用百会穴进行保健,年纪越大越适合使用。儿童在使用时应多加谨慎,尤其是婴幼儿。还需提醒的是,穴位按摩不能代替降压药物,仅可作为辅助治疗手段使用。

(据养生中国)

土石方拍卖公告

[2024]19号



营业执照复印件:

2.竞买保证金:5万元(竞买不成者,于拍卖会后3个工作日内无息退还);

3.保证金缴纳(保证金交款账户与竞买登记姓名须一致)

汇款账户名称:台州市始丰拍卖有限公司

开户银行:中国银行天台劳动路支行

账号:380582213831

4.保证金截止交纳时间:2024年4月7日上午11:00。

五、其他说明

其他相关事项详见《竞拍须知》《土石方购销合同》样本等。

六、公司地址:天台县始丰街道九龙大道138-1号二楼。

联系电话:0576-83811000

标的展示咨询:13967605819 政府网短号 625819

18858647688 政府网短号 540488

台州市始丰拍卖有限公司

2024年3月29日

动态

3月25日,坦头镇老协召开全镇各片、村老协会长会议,传达全国两会精神、部署近阶段老协工作。(尉仁忠)

发挥“银发”余热 守护绿水青山

本报讯(记者 陈琦)清明期间,为全力做好防火工作,保障人民群众生命财产安全和生态安全,做到防患于未然,我县多地村老协会员积极参与村中森林防火工作。他们在各村居多渠道开展多形式宣传教

育,倡导文明祭祀、低碳祭扫,强化群众森林防火意识。

据悉,随着清明节逐渐临近,山林防火形势也日趋严峻。我县加大了防火宣传力度,通过拉横幅、贴标语及微信平台等线下、线上方式倡导居民群众文明祭祀。



下午运动更有助于控糖 还有两类人也适合此时段动一动

人们常说运动是抗病的“良药”,你通常选择什么时间进行运动?选对运动时间身体才会更健康。

此前发布的一项研究表明,下午运动更有助于改善超重或肥胖2型糖尿病患者的血糖水平。

研究者发现,下午进行中等到高强度运动的糖尿病患者血糖水平下降幅度最大,尤其在接受强化生活方式干预的第一年。而且,下午运动有助于降低独立于每周平均体力活动量和运动强度。此外,研究还发现,下午运动的糖尿病患者可能更容易减少药物的用量。

不过研究者也指出,这项研究为观察性研究,未能监测睡眠以及纳入饮食摄入等混杂因素。未来可能会有更多的数据和试验证据,为患者提供更个性化的建议。

除了有控糖需求的患者可以选择这一时段运动,还有两类人也适合下午运动。

首先是心脏病患者,因为早上人体相对缺水,血液比较黏稠,易形成血栓,每天上午6-9时是心脏病发作“高峰期”。同

时,上午的血压在一天当中最高,容易引起动脉粥样硬化斑块的脱落或破裂,导致急性心脑血管事件发生。因此,运动最好避开这个高峰时段,安排在午饭后1小时到晚上9时前为宜。

对于冠心病患者,建议根据自身情况,适量运动,不适当的运动方式不但不能缓解病情,反而会加重病情。而且由于此类人群多为中老年,建议以有氧运动为主,可以考虑踢毽子、打羽毛球、骑行、慢跑等运动方式。运动前一般需要5-10分钟做准备活动,运动后不能立即停止进行休息,可以进行5分钟的整理活动,使心脏逐渐适应运动量的减少。

此外,高血压患者也适宜在下午时段运动。

高血压的一般规律是早晨血压逐渐上升,到了下午四五时,血压相对稳定,此时比较适合运动。

对降压有较好作用的运动是有氧运动。高血压患者可以根据自己的喜好决定运动方式,同时选择2-3种。高血压患者要尽量少做剧烈运动,尤其是需要弯腰、低头的运动。

(据CCTV生活圈、科普中国)

台州市 国家食品安全 示范城市

打造浙里食安标志性成果

全域共建、全民参与,欢迎您关注食安、参与创建

一起“同创食安台州,共享幸福生活”