

我县召开老干部工作领导小组会议

本报讯（通讯员 郑晓刚）4月18日上午，我县召开老干部工作领导小组会议。

就进一步做好新时代老干部工作，会议指出，要提高站位、把握形势，坚决扛起责任担当。践行“两个维护”、传承使命担当，把握形势变化，增强做好老干部工作的政治责任感、历史责任感和时代责任感，与时俱进做好服务老同志工作。要围绕中心、服务大局，充分发挥“银龄”优势。要注重加强特色人才资源开发，积极搭建作用发挥平台载体。鼓励发挥老同志的政治、经验、威望等优势，宣传党的好声音，为中心工作献良言、建良策。要用心用情，办好实事，不断彰显服务质效。

各成员单位主动领责、深入研究、扎实推进，真正把惠老实事办到老同志心坎上，把实事办成、办细、办好。以老同志的满意度检验我们工作的成效。要加强沟通、强化协同，齐抓共管凝聚合力。

老干部工作领导小组要充分发挥组织、协调、监督、指导作用，系统谋划、通盘考虑、形成合力。共同把我县的老干部工作做好，让党委、政府放心，让老干部满意。

会议还传达了全国、全省老干部局长会议和全市老干部工作会议精神，汇报了2024年我县老干部工作要点。

与会的领导小组成员单位相关负责同志就提请会议研究的2024年为老干部办实事项目和离退休干部福利费及活动费使用标准的情况等事项进行了讨论。

人的一生有1/3的时间花在睡眠上，床的舒适度直接影响睡眠质量，也和身体健康息息相关。

提起“腰不好睡什么床”，相信很多人的第一反应是要睡硬板床，也不知从何时起、何人说的，反正这一观念已经深入人心。有些人费尽周折把自己舒适的床垫换成硬板床，还有人在床垫上加木板。可是睡了硬邦邦的板床后，真的可以养腰吗？

不少人有一个误区，认为硬板床就是硬板床、光板床，反正就是越硬越好。长期睡太硬的板床，人体无法维持脊柱正常“S”形的生理曲线，需要腰背肌肉来帮忙支撑，让脊柱一直僵硬、紧张，腰肌也得不到放松，长期下去反而会造成长期加重腰酸背痛等不适。

睡太硬的床不好，那为什么也不建议睡软床呢？因为软床缺乏足够的支撑，常使躯干呈弧形，长此以往，腰肌就会酸胀僵硬，易发生腰肌劳损和骨质劳损，甚至引发脊柱弯曲或扭曲，产生腰酸背痛症状并加重。

无论是普通人还是腰背病人，都应该选择软硬适中、有床垫支撑的床，让你睡起来舒服又健康，一觉醒来元气满满。

如何选择合适的床垫？专家建议，遵循以下两个原则。

床垫软硬适中。选床垫按照3:1的原则，3厘米厚的床垫手压下去1厘米合适，9厘米的床垫手压下去3厘米合适，以此类推。弹簧床垫比较理想的厚度是12-18厘米。当弹簧因质量问题变形时，会影响承托力，要及时更换。一般来说，普通的弹簧床垫8-10年弹簧弹性就降低了，再好的床垫，15年也该“退休”了。

身体贴合度。平躺在床垫上，把手紧贴颈部、腰部、臀下到大腿之间的空隙，手掌能轻松插入空隙说明太软，很难太硬，刚刚插入说明床垫与人的生理弯曲吻合。再侧身，用同样的方法试一试。床垫是否合适可以根据自身感受来选择，睡到床上后不影响晚上翻身，早上不会因为床垫过于软塌造成起床困难，起床后腰部不会感到僵硬等不适，是比较适合自己的床垫。

（据人卫健康微信公众号）

科学安排时间 警惕网络陷阱 当老人爱上短剧、网络小说

本报讯（记者 陈琦）“起床第一件事就是看看手机上有哪些新闻。”“身边没有手机就好像没有安全感。”“空闲时间刷视频、看小说。”……这些曾贴在年轻人身上的标签，如今已经成为很多老人的真实写照。

“每天早上，我先到村后的大坝附近锻炼一下身体，然后回家，没事干时就看看网络小说，刷刷短视频。”家住平桥镇的陈大爷今年已经73岁了。最近，他爱上了看网络小说，刷短视频。去年，儿女们怕

陈大爷在家无聊就为其购买了一台平板电脑。通过儿女教导陈大爷很快学会使用。“现在，早上起来先玩手机，半夜醒来得玩会儿手机才能睡着，手机一会儿不看就心慌。”陈大爷说：“像追小说一样上瘾，总想知道后面的故事情节，读得累了缓缓神，隔一会儿又想看起来读。”

像陈大爷一样，很多老年人把读网络小说当作消遣方式，从中找到了精神寄托，“感觉一天很快就过去了。”

家住始丰街道的张大爷今年76岁，疫情期间才“触网”的他很快被新奇有趣的短视频吸引。张大爷介绍，他平均每天能看四五个小时手机。“短视频很有趣，很容易勾起人的好奇心，看了这个片段就想看下一个片段。”张大爷在刷视频的过程中刷过微短剧，被吸引着看过一些。

在采访过程中，不少老年人向记者表示自己曾遭遇过需要收费观剧的情况，许多老年人很是谨慎，担心其中有套路，即使很想继

续看下去也没有为此付费。偶有老人认为只是一两元的小钱就付款继续追剧了。在此记者提醒广大老年朋友追剧要适度。在选择电视剧时，可以选择一些轻松、愉悦的内容，避免过于刺激或暴力的场面。长时间观看手机屏幕对视力有一定影响，建议老年人观看一段时间后适当休息眼睛。也要注意控制观看时间，避免长时间保持同一姿势导致身体不适。同时在付款追剧时要防范网络诈骗。

血管斑块或可缩小甚至消失 饮食做到“三多一少”有助逆转

体检后，一些朋友检查出有颈动脉斑块，这是不是意味着脑中风可能随时降临？有没有逆转、缩小斑块的方法？今天就为大家一一解析。

多方面因素导致
当血液中有许多血脂颗粒，不能及时排出体外，就会沉积在血管壁上，通过血管内的一些免疫反应形成血管斑块。如果斑块出现在颈动脉，就称之为颈动脉斑块。

早期颈动脉斑块可能不会带来不适，但到了后期，随着斑块增多，血管出现严重狭窄，头部就会出现缺血、缺氧，从而出现头晕、头痛的症状。

颈动脉斑块一旦脱落，就会顺着血流进入大脑，堵塞远端相对比较细小的血管，形成脑中风，也就是脑卒中，可能出现偏瘫、失语、口角歪斜，甚至意识障碍。

高血压、高血脂、高血糖、吸烟、酗酒、运动少、饮食上偏咸偏油等，都是颈动脉斑块形成的危险因素。

除此之外，随着年龄增长，血管自然老化，出现颈动脉斑块的概率也会增加。

一般情况下，通过颈部血管彩

超检查或者是经颅多普勒检查，可以帮助发现颈动脉斑块。

逆转关键是控制胆固醇

通过有效降脂治疗和改变不良生活方式，控制好低密度脂蛋白胆固醇，斑块就有可能逆转。

但是斑块逆转需要时间，既往研究也提示，通过有效治疗，斑块逆转的时间大概需要1-2年，这个过程还需要去观察。

相对来说，软斑块更容易逆转。如果斑块的表面不光滑、不规则，同时回声比较弱，这种斑块一般富含更多脂质，被称为软斑块，相对来说更容易逆转。

需要注意的是，软斑块也更容易脱落，引发脑中风的概率也更高一些，需要高度重视，及时进行干预、治疗。

想要逆转做好四件事

饮食做到“3多1少”。多吃新鲜蔬菜水果，每天吃够500克蔬



陈琦/摄

菜、250克水果，注意水果要选含糖量相对比较低的。多吃粗粮，控制碳水化合物的摄入，比如全谷物、燕麦、豆类等，它们中富含可溶性膳食纤维，能帮助减少血液吸收的胆固醇数量。多吃深海鱼，沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA，每周食用2-3次为宜，最好清蒸。少吃高脂肪食物，如肥肉、动物内脏、动物油等，少吃盐和糖，严格控制总热量，避免超重和肥胖。

规律运动。选择适合自己的运动，规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜，每次约30-50分钟，每周3-5次。

戒烟戒酒。吸烟、酗酒是斑块形成危险因素，生活中尽量做到不吸烟、不喝酒，远离二手烟。

控制好血压。如果有颈动脉斑块合并高血压，就要把血压控制在140/90毫米汞柱，这样才能避免一些更严重的后果。
（据 CCTV 生活圈）

化内湿关键在于健脾胃 用好中医著名食方四神汤

凡有内湿的人，一旦遇到湿度大的环境，里应外合，极易引发身体不适。该如何祛内湿呢？答案就是强脾胃。

四神汤是中医著名的健脾祛湿食方，以甘平为主，甘能治水，故能健脾和胃。“四神”是指：薏仁、莲子、山药、茯苓。四种食材的比例是1:1:1:1，约每味20克左右。

四神汤中茯苓化湿，薏苡仁清热，山药、莲子补虚镇水，四药合用可达到安神之功，使湿气不再为害，从而整体调理身体。

因药材含大量淀粉，单独炖煮口感较涩，适合添加蛋白质增加润滑感。除了排骨，还可换用猪肚或猪小肠。若是素食者，可加豆类制品一起煮粥或汤，较易消化。

此外，也可根据自己身体状况适当加减调配。如食欲不佳者，可增加山药的用量至40克；睡眠不佳者，可增加茯苓的用量至40克；小便量少或小腿容易水肿者，可增加薏仁用量至80克；易心悸不安、心烦或心浮气躁者，可加重莲子的用量至40克。

需要注意的是，茯苓、山药等推荐用干品为最佳。此汤宜温服，晨起空腹一碗温热的汤滋润肠胃，更易吸收。喝此汤还要注意不能与其它药物同时服用，饮食宜清淡为主，忌

烟酒辛辣。

养生食谱

四神乌鸡汤：乌鸡500克左右，淮山药、芡实、莲子、茯苓各15克，盐、料酒、姜适量。乌鸡去内脏洗净，放入沸水锅里，加姜片、料酒煮15分钟捞出，切成块备用，淮山、芡实、莲子、茯苓洗净浸泡半小时备用；加盖炖盅里放入清洗后的淮山药、芡实、莲子、茯苓及乌鸡块，加水、料酒、姜片适量，隔水蒸炖1.5-2小时，加食盐适量调味即可食用。适合神疲体倦、心烦、脾虚湿困等亚健康人群以及健康人群。

四神排骨汤：薏仁15克、莲子15克、芡实10克、茯苓10克、山药15克、排骨500克。莲子心去掉，与其他几味食材加水浸泡30分钟。排骨切块，放入开水中焯一下，除多余油脂和血沫，捞出备用。锅中倒入清水约1000毫升，所有食材放入加水的锅中，大火煮开后转小火再煲汤两个小时即可。汤煲好后，可以根据自己的口味适当调入盐。食用时可根据个人体质，放入适量的米酒或黄酒。适合形体偏瘦、消化吸收欠佳、容易腹泻的人群，以及生活中压力大，容易疲惫，长期处于亚健康状态的上班族。
（据广东中医药微信公众号）

文明过马路 礼让斑马线