

关注老人健身

坚持锻炼 让健身成为每日必修课



今年的8月8日是我国第9个“全民健身日”，为此，我市特意举行“健身每一天，喜迎十九大”体育健身展示活动。来自全市14支表演队的近千名，为市民带来了一场健身盛宴，展示了石狮人的精神风貌。值得一提的是石狮市老体协会员与市老年大学健身学员600余人，组成8个表演队参加活动，大展不老风采，给观众留下了深刻的印象。近年来，越来越多的人愿意走出家门

到户外参加各种健身，尤其是中老年这个群体，健身早已融入他们的生活，成为他们健康生活中不可分割的一部分。

老人锻炼身体意识加强

随便找个清晨或傍晚，去我市的广场、公园等公共场所走一走，你会发现只要有一个很简陋的设备或是一块空地，都会看到有老人在锻炼的身影。不少老人表示，如今，坚持

锻炼已成为他们每日的必修课。

在步行街钟楼附近的一块空地上，每天早上五点多，就会有成群结队在锻炼的中老年。他们当中有的聚在一起打太极拳，有的在一起练习柔力球，有的则是在一起做养生操。一位年过八旬的老太太告诉记者，健身并不需要多好的设备或是环境，只要有一份坚持运动的心，你就能享受到健身带给的健康生活。

也有不少老人表示，最开始都是跟着同伴或是家里的小孩子出来锻炼，后来慢慢地就变成了习惯，到如今的一天不出来运动就觉得生活中缺了点什么似的。这一点，对于喜欢跳广场舞的林大妈来说，体会最是深刻。她告诉记者，就算是下雨天，不能出门健身，她也会在家里对着电脑跳。

中老年健身辅导员遍布各村

“这些年，我爸每天早上都会拎着个装水壶和毛巾的包出门锻炼，比上班还要勤快。”80后小林笑着说：“我们上班，还有双休日，可我老爸的锻炼是没有休息日的，天天出勤，从不缺席。”

“我们也希望中老年人把健身当

作上班一样，每天抽出一到两个小时坚持锻炼，让锻炼成为中老年人日常生活的一部分。”石狮市老体协有关负责人向记者介绍，当下，越来越多的中老年人主动加入健身大军，说明老年人的健身意识在增强。记者了解到，为了让我市中老年人能更好更有效地进行锻炼，早在几年前，石狮市老体协就开始组织健身辅导员培训，向全市各镇(街道)招收喜欢锻炼、热爱运动的健身志愿者进行集中培训，同时肩负起向基层群众推广各类健身运动。

据了解，目前石狮老体协拥有健身辅导员、教练、志愿者等数百名，已基本覆盖到全市126个村(社区)，他们默默地在基层组织中老年人锻炼身体，进行交流互助，让越来越多的中老年人不仅达到锻炼身体的目的，而且愉悦了身心。

不仅如此，在各类健身辅导员的带动下，越来越多的健身协会已在我市农村应运而生。比如祥芝，近几年来，就相继成立了中老年人自行车、柔力球、太极拳等各类健身分会，吸引了数千名老年人开展健身与锻炼。

(记者 刘晓娟)

涉老风采

老年学员助力“文艺演出进乡村”



本报讯 8月11日晚，祥芝镇大堡村灯光璀璨，一片热闹非凡。由中共石狮市委宣传部、石狮市文体旅游广电新闻出版局联合主办的“喜迎十九大——文艺演出进乡村系列活动”祥芝大堡专场活动正在演出，数百名村民聚集在一起观看了表演。

记者了解到，连日来，“喜迎十九大——文艺演出进乡村系列活动”在我市已拉开序幕。作为本次活动最年长的一支演出团队即石狮市老年大学舞蹈班和旗袍班的学员积极参加演出，向基层百姓展示石狮老年人的新风采。据悉，这并不是石狮老

年大学舞蹈班和旗袍班的学员在今年暑假期间的第一场演出。今年的7月1日、8月1日等节庆日期间，他们曾先后走近部队、玉浦村等进行文艺演出，用实际行动助力文艺演出进乡村活动。

据一位负责人透露，从排练到演出，每一位来自石狮市老年大学舞蹈班和旗袍班的学员都很用心地参加，且主动放弃了暑假闲暇时光，积极为“喜迎十九大——文艺演出进乡村系列活动”做准备，希望给基层的百姓送去最好的文化大餐。

(记者 刘晓娟 通讯员 谢婉琳)

爱老助老

失明老人爱外出 多位好心人常送她回家



本报讯 几天前，市民老蔡途经城隍庙附近时，用相机拍下了一位中年人牵着一位失明的老妇人回家的照片，并将照片发给了《夕阳红》编辑。同时还附上了一段这样的话：“周边的邻居们说，照片中的这位中年人经常会帮忙送这位失明老人回家，为这位中年人点个赞！”

周四早上七时许，记者在老蔡的带领下来到这位失明老妇人的家中，那是位于市区城隍庙附近的一座古厝。在古厝门口，记者正好遇到拄着拐杖要出门的失明

老妇人。老妇人很外向也很健谈，对于记者和老蔡的突然到访丝毫没有害怕。她告诉记者，她姓邓，今年74岁了，家里还有一位81岁卧床的老伴。记者了解到，邓老太和她的老伴属于孤寡老人，早在几年前，她和老伴就被社区安排住进了石狮慈善老人院，但后来因为住不习惯，她和老伴又主动搬出了老人院，住在了现在租住的古厝里。

“家里太闷热了，外面比较凉快，我基本上每天都会外出溜达一圈。”邓老太笑着告诉记者，虽然她

眼睛看不见，但她一点也不担心外出后找不到回家的路。因为她每一次外出，都会有好心的民警、商贩、邻居将她送回家。邓老太说，她在家呆不住，就喜欢去人多的地方，听别人说话，听街上吆喝的热闹声等。“这些年，也多亏了这些好心人，让我每一次出门都不会担心找不到回家的路，替我谢谢他们，谢谢这些一直默默关心我的好心人，祝他们好人有好报。”采访最后，邓老太特别交待记者向这些好心人表达她的感谢之情。

(记者 刘晓娟 通讯员 蔡宗营)

花园城举办第三季度老人生日会



本报讯 近日，花园城社区开展2017年第三季度老人生日会，为社区老人过了一次难忘的生日会，本次活动主题为“情暖花园，老少同乐”。

据了解，此次生日会由成长乐园夏令营的小朋友担任活动的表演者与志愿者。活动中，社工亲手为老人们做了四果汤与饺子。随后更有跆拳道、歌舞、南音等丰富多彩的表演。此外，邮政局工作人员也为社区老人带来了蛋糕，为老人送上了最真挚的祝福。

(记者 陈嫣兰)

拔罐 这些人群不适合



黄韵诗/漫画

“拔罐”是夏季很多朋友喜欢的一种中医疗法。然而，石狮市医院康复科医生告诉记者，拔罐对身体的好处很多，但有些人群是不适合拔罐的。

“夏天吹空调、淋雨等很容易导致人体感受寒邪湿邪，这时拔罐可以及时将邪气祛除，保护人体正气。”医生介绍，通过吸拔，可引致局部组织

充血或淤血，促使经络通畅，气血旺盛，具有活血行气、止痛消肿、散寒、除湿、散结拔毒、退热等作用。适用于感冒咳嗽、肺炎、哮喘、头痛、胸肋痛、风湿痹痛、腰腿痛、扭伤、胃痛、疮疖肿痛、毒蛇咬伤(排除毒液)等病症。

“对于适应症，患者使用时应注意选用罐口光滑、大小适宜，拔罐时

间不宜过长。”常用拔罐方法有闪罐法、投火法、抽气法、水罐法、留罐法、走罐法、刺络拔罐法等。进行拔罐操作过程中，患者要有舒适的体位，应根据不同部位选择不同口径的火罐。注意选择肌肉丰满，富有弹性，没毛发和骨骼凹凸的部位，以防掉罐。如出现烫伤，小水泡可不必处理，任其自然吸收；如水泡较大或皮肤有破损，应先用消毒针刺破水泡，放出水液，或用注射器抽出水液，然后涂以龙胆紫药水，并以纱布敷，保护创口。

“拔罐并非人人适合，需要在专业医师辩证的前提下进行治疗。”皮肤过敏、皮肤损伤及疤痕、静脉曲张症状，拔火罐有可能加重过敏症状，而且皮肤溃瘍的地方也不能拔，容易引发感染、水泡，加重溃瘍。

孕妇、女性月经期不宜拔罐。尤其是孕妇的腹部、腰骶部位，不宜拔罐。孕妇拔火罐可引起先兆流产等。如果在经期拔小腹或者是拔腰骶部，会引起月经过多等。另外，有出血倾向的疾病；新伤骨折；恶性肿瘤；体表大血管处；心肝肾严重疾病及高热抽搐；五官部位及前后二阴；过饥过劳过饱；酒醉、大渴大汗大出血等都应禁用拔罐。(高荣芳)

处理儿童烫伤 家长如何急救

本报讯 孩子的自我保护能力很差，特别是刚学会走路的孩子，烧烫伤容易高发，对此，石狮市医院儿科杨医生表示，发生烧烫伤后，千万不要给创面涂酱油、醋、碱、牙膏、油性药膏、紫药水、红药水等。

日常生活中，孩子被烫伤时家长容易出现以下四大误区：不敢用凉水给孩子冲洗浸泡；立即脱掉孩子的衣服；按照经验涂抹牙膏、酱油等生活用品或者把水泡扎破。

对此，杨医生表示，面对烧烫伤，首先要保持镇定，不要乱了分寸。如果孩子烧烫伤后患处立即起水泡并明显感觉疼痛，可立即用自来水冲洗患处30分钟至1小时，感觉不太痛了，再把衣物脱掉，或剪掉，然后用干净的布覆盖受伤处，送往医院。如果面积大、烧烫伤深，不宜用冷水处理，须立即送往医院抢救；如果烧烫伤部位在面、头、会阴部，除用冷水紧急处理外，为防止发生休克，可给孩子口服淡盐水。

另外，医生提醒家长：应注意餐桌、茶几上最好不要放桌布，吃饭时的热汤、热粥、热水等一不小心就被孩子连着桌布拉下，特别容易烫伤孩子。(小高)

横纹肌溶解症 早期治疗效果好

本报讯 不少朋友应该有过类似体验：和朋友打篮球、羽毛球等运动完后，突然发现手臂一侧出现痛感，回想自己运动过程中，并没发现有任何撞伤、擦伤等不适，怎么突然手就痛了呢？石狮市医院卓医生表示，这种症状在医学上认为是过度运动导致的横纹肌溶解症。

“肌溶解症的原因有很多，生活中，中毒和中暑都可导致这个症状出现。”石狮市医院急诊科的卓医生表示，其实，肌溶解症不难治疗，不必对该病产生恐惧心理。

人体的肌肉包括心肌、平滑肌及骨骼肌，其中心肌及骨骼肌组织里面一个很重要的成分就是肌红蛋白，它在肌肉中起到运输氧和储氧的功能，使肌肉纤维得到能量供应，从而产生有效的收缩。正常情况下，这些肌红蛋白不会进入血液循环里面，但在肌肉过度运动或者缺血坏死时，就会有大量的肌肉细

胞内成分进入血液循环，其中就包括肌红蛋白。

“肌红蛋白的分解产物堆积在肾脏小管系统，轻者几天可自行痊愈，重者导致急性肾功能衰竭。”卓医生介绍，横纹肌溶解症的病因十分复杂，国外有人研究指出获得性病因就有190余种，遗传性相关的病因四十余种，常见的原因有过量运动、肌肉挤压伤、缺血、代谢紊乱(低钾血症、甲状腺功能减退、糖尿病酮症酸中毒)、极端体温(高热、低热)、药物、毒物、自身免疫、感染等。横纹肌溶解症其实只是一种症状，种种原因都会造成此现象。

横纹肌溶解症并不是真正的肌肉大面积溶解，顶多只是肌肉有所松弛，其危害主要是肌肉中的肌红蛋白融入血液阻塞肾小管而导致肾衰竭。因此早期病因的治疗，恢复血流，防治急性肾功能衰竭对改善以后有着重要的临床意义。(小高)

护理工作从“遵医嘱”向“以患者为中心”转变



本报讯 “三分治疗，七分护理”。公立医院改革，将传统的以处理医嘱为中心的护理工作，转变为以患者为中心，这是我市公立医院一直积极推动的工作并成效明显。

近年来，我市以石狮市医院为代表的公立医院，推进系列举措，深化“以患者为中心”的理念。硬件方面，创建“人文关怀”示范病房。在神经内科、内二科、ICU等科室开展“人文关怀”服务，在院内各区域实现无线网络全覆盖，根据专科特色添置各种便民物品(充电器、助听器、糖果箱、低血糖急救箱

等)，张贴各种警示标识，多科室添置陪伴椅等，实施床位统筹，逐步减少走廊加床。

在软件建设方面，提升医疗技术，在开展日间手术与自体血回输技术，推进手术室护理工作基础上，推行“医护联合查房”管理模式，落实出院患者电话随访，促进医患沟通、加强慢病管理。在健康宣传方面，通过开展讲座、发问卷、网络调查等形式，让患者健康教育知晓率达到90%。

“软硬兼施”的同时，邀请省内外著名专家开讲，提升护士专业素养，持续推进重点环节、重点时段、重点人群、重点部门等“四重”管理，对敏感性指标、患者各项风险评估等建立愈加完善的应急处理机制，使得优质护理提升工作形成常态化、持续性。(记者 高荣芳)

关于健康体检的那些事

健康体检是在身体尚未发生明显症状的时候主动到医院对整个身体进行的检查。这个时候疾病尚未发生，但是致病因素已经存在。或者致病因子已经导致人体某个部位出现病变，但还没有表现出临床症状(如高血压、高血脂等)。

健康体检有什么好处？及早发现一些健康状态中的危机：消除产生疾病的危险因素，发现小毛病后面的大隐患。

发现异常进行针对性专项检查：体检是一个初步的筛查过程，无法查出所有的疾病，但最大的好处就是一旦发现异常，可以及时咨询医生，做有针对性的专项检查。

早期发现恶性肿瘤：对于某些恶

性肿瘤早期发现，早期治疗。

加强对自身功能的了解：改变不良的生活习惯，避免危险因子的产生，提高健康水平。

可帮体检者建立健康档案：很多人体检完之后，将体检报告随手乱丢，觉得没有查出问题，就没有保留的必要。但医生通过对两年或几年体检报告的分析，能够发现一年来身体状况的变化，确定有无某种疾病倾向。

健康体检是一门学科，哪些人群该查哪些项目，是有一定讲究的。健康体检应根据年龄、性别、生活习惯、既往的健康状况及家族遗传病史、近况、生活方式等综合因素考虑，决定选择较适合于本人体检

项目菜单。特殊情况可以适当增加项目，以便得到较为全面的健康信息。

基础性体检项目：不管是谁，参加体检，基础项目必不可少，这些项目一般包括：身高、体重、腰围、血压、脉搏；内、外科常规项目；眼科、耳鼻喉科常规项目；血常规；尿常规；便潜血；肝功能、肾功能、血脂、空腹血糖、心电图、X光胸片、B超(肝、胆、脾、胰、肾)等。女性妇科常规项目、TCT检查、乳腺超声检查。

针对性体检项目：此项目受家族病史、年龄、工作性质和环境以及嗜好的影响，一定征求专业医生的建议，做到针对性。例如50岁以上男性，吸烟，家族成员中有患过肺癌者，

应当进行低剂量肺CT的筛查。另外，50岁以上有高血压、高血糖的人，要注意心脑血管病的风险，可以进一步做心脏及血管的超声检查。有乳腺癌家族史的女性，除超声检查外，可结合钼靶进行筛查，必要时行基因检测。

大多数的体检项目一年一次，有些异常发现需要3-6个月复查，有些针对性检查需要2年甚至更长的时间间隔，体检项目的选择既不能图省事，而没能达到查风险、早发现的目的，也不能撒大网，浪费医疗资源并对自身的身体带来没有必要的伤害(有些检查并不是一点危害都没有)。(网络)