

【“长”关爱】

【秀潮宝】

街道组织老年优抚对象进行健康体检



□记者 冯璐迪

7月8日，长风新村街道组织辖区内60岁以上（1961年1月1日之前出生）的近40名老年优抚对象参加了健康体检。包括烈属、因公牺牲军人遗属、参试退役军人，享受国家抚恤补助的病故军人遗属、残疾军人、在乡复员军人、带病回乡退伍军人、参战退役人员等。

因为疫情原因，为了确保体检工作能够顺利开展，街道首先对符合体检条件的优抚对象提前进行了各项信息排摸，并提示优抚对象提前做好随身码，签署《体检机构受检者体检承诺书》。体检当日，各优抚对象凭身份证、“随申码”绿码与提前签署好的承诺书进入体检中心。为了有效避免出现人员聚集与长时间排队等情况，工作人员根据

体检中心电子系统进行分组。在工作人员的陪护和引导下，优抚对象安全、有序、顺利地完成了各个检查项目。

通过体检，街道能够全面掌握老年优抚对象的健康状况，做到有病早发现、早治疗，让他们真切感受到来自长风大家庭的温暖。同时，活动也受到了优抚对象们的一致好评，大家纷纷对街道的贴心安排表示感谢。



姓名: Jonathan
年龄: 7岁

妈妈寄语: 祝你在新的
小学征途上走得好好
的, 加油!

【平安长风】

【普陀文化地图】

测测你是网络“婚恋交友”诈骗潜在被害人吗？

难道电信诈骗真的如此防不胜防？当然不是。目前长风新村派出所决定转变思路，将被动接受被害人报案转变为主动寻找潜在被害人，遂发起这次电信网络诈骗潜在受害人的寻找行动。现陆续将部分高发诈骗案的特征手法罗列出来，请各位居民一同测试自己是否为网络“婚恋交友”诈骗潜在被害人。

亲爱的居民，请认真阅读下列关于“婚恋交友”诈骗方面的问题，并给出你直抵内心的回答。

1、你最近是否在交友软件或

婚恋网站上认识了一个“阳光帅气”、“事业有成”的朋友，你觉得你们很“谈得来”？

2、他/她是否对你“嘘寒问暖”，让你很相信他/她？

3、他/她是否和你谈掌握了“赚钱的秘诀”，发现投资网站或赌博网站有漏洞，总之反正能让你赚钱，你小额尝试后果然赚了，你准备投入更大金额？

如果你的答案有1个为“是”，说明您很可能已被诈骗分子盯上了，请引起高度警惕，增强防范意识。

如果你的答案有2个及2个以上为“是”，说明您的财产安全很可能正在遭受严重威胁，建议您立即与我们联系。

联系方式有以下三种

1. 拨打长风新村派出所24小时值班电话22048450，将由值班民警负责为您提供帮助；
2. 主动联系您所在居委的社区民警，由社区民警为您提供帮助；
3. 前往怒江路131弄100号长风新村派出所接待大厅治安窗口，直接咨询。

普陀区图书馆8月份活动预告

2020年上海市民文化节青少年传统文化知识大赛普陀赛区海选活动

时间:即日起-9月30日

地点:微信公众号、区文旅局

融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

云书房·亲子绘本阅读

《嘿！来点阳光音乐》

时间:8月7日

地点:微信公众号、区文旅局

融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

《小象勿忘我》

时间:8月21日

地点:微信公众号、区文旅局

融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

云书房·名家经典系列讲座

《余世存读龚自珍》

主讲人:余世存(诗人、作家)

时间:8月8日

地点:微信公众号、区文旅局

融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

《明清之际江南士人的生活世界》

主讲人:冯贤亮(复旦大学教授)

时间:8月22日

地点:微信公众号、区文旅局

融媒号、文化普陀云

参与方式:直接参加

慢性病悄然而至 如何保养身体机能

“人生百年如白驹过隙”，时光总是流逝的悄无声息，当我们一天天长大，成熟，建立起自己的家庭和事业时，父母也在一天天地老去……不知何时出现了白发，身体也不像从前那般硬朗，每年疾病出现的次数也逐渐增多。我们都想父母一直保持健康，但是随着年龄的增长，父母身体也在慢慢衰老，身体的机能也不再最佳状态。

害怕父母因为一些慢性病，让晚年生活不那么愉快。其实我们可以防患于未然，从提醒父母改善不良的生活习惯、饮食结构做起，帮助我们的父母远离慢性病带来的不便。

1. 有哪些疾病算是慢性病？

慢性病是多种疾病的统称，可以累及多个脏器，多种系统，并具有以下共性：1. 长期积累后形成疾病形态损害的疾病总称。2. 不能自愈或几乎不能完全治愈的疾病。3. 通常情况下发展缓慢的疾病。

慢性病患者也分为常见慢性病和罕见慢性病患者。常见的有：高血压、糖尿病、冠状动脉粥样硬化、老慢支等。罕见的有：肌萎缩侧索硬化（ALS）、白化病、特发性肺动脉高压病等。心脏病、中风、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等疾病是目前大家普遍关注的慢性病。

2. 定期运动是否能预防或改善慢性病呢？

德国科学家曾在多项研究中证明运动对预防各类疾病都扮演着重要的角色。保持游泳、自行车、慢跑等运动能够影响细胞再生及衰老；并预防多种慢性病。

3. 如何运动才能事半功倍？

首先要全面评估自身状况。选择运动强度量力而行并贵在坚持。根据身体素质和体检检查结果，选择合适的运动类型，可以进行合理的有氧运动，比如慢跑、健走、游泳、登山、打拳、球类、跳绳等。每天30分钟中等强度的活动可以有效预防心血管疾病和糖尿病等慢性病。

4. 除了常见的跑步、游泳，还有哪些运动适合慢性病？

现在的老年人平时接触的运动大多为：快步走、游泳、骑自行车、广场舞、太极拳等。这些疾病可以改善人体血管系统，提高呼吸技能，全面调节人体基础代谢率。减少躯体和内脏脂肪堆积，增强人体免疫力。另一方面，规律的运动，尤其是团体运动，可以增强老人的幸福体验，降低抑郁等心理疾病的发病。

对于老年人来说，运动方式至关重要。错误的运动方式不但达不到很好的保持活力的目的，甚至还会带来安全隐患。有氧训练，如快步走、游泳是非常适合

老年人的运动方式。无论选什么运动，锻炼永远比不锻炼好，只要坚持锻炼，各方面身体情况都会有有一定程度的提升。

5. 心血管疾病能否剧烈运动呢？有效运动时长多久更适宜？

每周150分钟中等强度的运动可以增进心肺功能、降低血压和血糖，改善血糖、血脂代谢，调节内分泌系统，提高骨密度，保持或增加体重，减少体内脂肪，控制体重增加等。同时可以降低心脑血管意外2型糖尿病。

运动时间，很多人认为锻炼得越久越好，运动多多益善。《柳叶刀公共卫生》刊登的研究显示，这个想法是错误的。从时间长度来说，每次锻炼的最佳时长应该在45-60分钟。少于45分钟效果减弱，大于60分钟没有更高效益，并且会有几率产生负效应。

6. 除了通过运动预防慢性病，饮食方面是否需要改善？

预防慢性病的意义在于于吃动平衡。能达到足够的运动量，却不能控制饮食，则可能导致脂肪组织在皮下和内脏的堆积，从而诱发各种疾病。但仅通过饮食控制，不增加运动量，则无法提高基础代谢率。

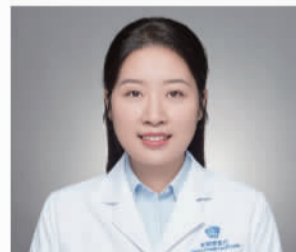
对于老年人来说，合理平衡饮食至关重要，原则有：1. 细嚼慢咽、忌食过饱。2. 食物要粗细搭

配，易于消化。3. 饮食要全面，切勿偏食。4. 忌加入过量的调味品，避免过多摄入盐、糖。5. 选择合理的烹饪方式：推荐炖、煮、蒸。

划重点！不同的慢性病有不同的饮食技巧：1. 糖尿病：保证饮食多样化。限制脂肪摄入，减少单糖和双糖食物，这些食物不但升高血糖，还能降低周围组织胰岛素敏感性。此外，建议膳食纤维摄入，因为其缓解食物在消化道的吸收，控制餐后血糖的升高。2. 心血管疾病：限制高脂肪、高饱和脂肪酸、高胆固醇。多食谷物、蔬果和豆类。吃无脂或低脂的乳制品、鱼类、豆类、瘦肉。切记限制食盐、酒精的摄入。3. 痛风：减少高嘌呤饮食的摄入。限制总能量，低脂、低蛋白、防止超重或肥胖。保证水分充足但要少喝富含果糖的饮料。适当食用碱性食物。

慢性病的悄然而至绝不是突然降临的，小毛病大隐患，我们应该要学会读懂身体发出的信号。建立健康档案，定期的健康管理是发现身体潜在疾病并及时进行针对性治疗的关键，切勿等到有了严重的健康问题才被迫去

看医生。尤其是老年人，身体机能已不在最佳状态。和睦安康健康管理套餐，包含对影响身体健康的潜在因素的评估，各体检指标的解读，各类疫苗和药物的咨询以及指定医疗服务的额外优惠等。套餐包含乐享会员套餐和尊享会员套餐两种，适用于60岁及以上人群。



吴佳愉医生拥有十多年的临床实践经验。吴医生曾是在上海新华医院老年内科重症监护室工作，擅长内科各类常见慢性疾病的诊断和治疗，以及心血管、呼吸、神经系统疾病危重症患者救治。对于各类内科疾病的慢病管理有丰富的经验，能结合共患疾病予以调整治疗，给予患者饮食、运动方面指导，指导自我保健以及评估。吴医生还在包括《中华消化杂志》等各类中外医学期刊上发表过多篇学术文章。

上海和睦家医院
Shanghai United Family Hospital
新址
New Location
上海市长宁区平塘路699号
699 Pingtang Road, Changning District, Shanghai