



老人秋季养生牢记四点

秋天是人们感觉最舒适的季节,但天气逐渐转凉,是老年人易发病的季节。为此,居委请来地段医院的韩医生为小区老年居民上一次秋季话养生课。

为了适应秋季气候变化,防治疾病伤身,韩医生要求老年人应注意秋季养生:

- 1、秋季少洗澡、多泡脚。老年人秋季不要每天都洗澡,每天洗澡会过多清除皮肤分泌保护皮肤的油脂,造成秋季皮肤干燥。秋季养生大家应多泡脚,这样不仅可以促进血液的循环预防疾病发生,还可以使身体酸碱平衡、放松肌肉。
- 2、多用脑预防老年痴呆。老年人在生活中多培养几个自己的兴趣爱好,保持大脑皮层的兴奋和活跃,神经细胞就不会这么快萎缩。积极参加脑力活动,下棋、打麻将等都是锻炼大脑的有效方



- 式,可以预防老年痴呆的发生。
- 3、秋冬来临之际注意保暖。老年人在晚上睡觉的时候最好盖一个被子,只有这样才会让自己的腰背在夜里不被冻着,还有就是早晚的时候要注意加一件衣服,预防感冒。
 - 4、秋冬季时节需要注意饮食调养,多吃一些滋阴润肺的食物和水果,还可以防止身体缺水诱发皮肤干燥瘙痒。



老年人糖尿病重在预防

当人们步入迟暮之年时,真心希望老有所养,老有所依,老有所学,老有所教,老有所乐。我们身边的老年人,由于对各种老年疾病的认知不足,延误治疗,最后给自己的晚年生活带来极大不便。考虑到这一情况,锦二居委日前在锦苑活动室内举办了糖尿病知识老年人健康科普讲座。

当天,老师以PPT的形式,讲述糖尿病的表现症状,以及可能导致的一些并发症,例如:高血压、冠心病等。老师还教老人如何在家进行自我保健预防,并传授了一些运用穴位按摩改善身体不适的手法。同时,还现场示范一些按摩法,比如:搓耳根部可防治高血压及耳动脉和脑动脉硬化、耳鸣;揉太阳穴可以疏通经络、清脑明目等。

讲座结束后,老师现场为居民示范,耐心教导居民如何准确取穴,如何按摩,



让居民们更清楚、更容易地学习和掌握要领。老人们跟着老师一招一式地学习穴位保健的按摩手法,互相交流按摩时的感受。

此次糖尿病知识科普讲座,通俗易懂,直观易学,便于操作,非常符合老年人的健康需求,非常实用。了解糖尿病重在预防,经常按摩能促进血液循环,增强身体活力,从而达到保养身体的目的。



花样跳绳培训深受青睐

跳绳是中华民族的传统体育项目之一,《松风阁诗抄》有诗记载:“白光如轮舞索童,一童舞索一童唱,一童跳入光轮中。”跳绳历史悠久,源远流长,花样繁多,老少皆宜,是一项简单易行的全身运动。它集活动娱乐于一身,融健康美育于一体,特别对儿童身心健康发展有良好的促进作用。

近日,上海市社区体育协会徐腾教练通过虹口区公共文化配送,来到广凉居委会活动室开展短绳技能培训,共有24名青少年参加了此次活动。

徐教练是位跳绳行家,国家一级裁判员。他先从花样跳绳的起源、历史、发展侃侃谈起,使青少年们对花样跳绳有了新的认识。他又结合中考对体育的要求,鼓励青少年们加强运动,提高身体素质。随后,徐教练在室外通过言传身教,正反双足跳,正反单足跳,一人摇绳



两人跳,两人摇绳一人跳,以及多种花样跳法,青少年们兴致勃勃,在阳光下甩绳,跳跃,汗水湿透了衣衫,却润泽了青春活力。

通过跳绳,不但培养了青少年勇敢顽强的意志品质和互助共进的精神,而且在玩乐过程中把自己的兴趣、爱好表现出来,释放了孩子们的天性。



强身健体预防高血压病

近日,文苑二居委在第三市民驿站里开展了健康宣传讲座。

讲座的主要内容是向居民们介绍了高血压病的预防、症状、科学用药,以及治疗方法等,从健康生活方式的四大方面(即:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡)进行了详细的讲解,同时引导居民要加强自我保健,防患于未然。

夏秋季是常见病的易发病季节,因此,不管是老年人、小孩以及年轻人,都应进行适当的体育锻炼。晨起喝一杯温开水能减少疾病,进补应以食补为主,温补为宜。会后,还为居民们发放了《提升健康素养,乐享银龄生活》等宣传资料,使广大居民群众对疾病防控有了更深的



了解。同时,工作人员还为每一位居民免费检测血压、血糖。

通过此次活,小区老年居民认识到老年健康体检的重要性,保持强健体魄和开朗心境,才能拥有幸福、健康、充实的晚年生活。



合理用药消除健康隐患

日前,科佳居委结合“老年健康宣传周”活动主题,邀请天伦医院张主任为社区老年人举办“老年人合理用药”讲座。

张主任向老人们介绍了许多家庭用药存在的问题、老年人的用药原则、老年人的用药护理、老年人家庭用药问题的应对策略、安全用药指导等有关合理用药安全知识。张主任重点对老年人用药原则及注意事项、老年人常用药物之间的相互作用及其不良反应做了详细讲解。

他还向老人们介绍了如何用中医疗法防治颈肩腰腿痛,围绕颈肩腰腿痛的预防保健措施、治疗及保守疗法等知识进行了讲解,并建议大家每天抽时间进行锻炼,有效减少颈肩腰腿痛的发生。



讲座结束后,张主任与居民进行了互动,细心解答居民咨询的问题。老人们表示这样的讲座通俗易懂,贴近生活,希望以后能多举办这样的知识讲座,让更多的居民受益。



扞脚服务进社区暖人心

民有所呼,我有所应,复旦居民区党总支把积极听取居民呼声,为居民办实事、办好事作为居委会的重点工作来抓。日前,复旦居民区党总支针对许多老年居民希望能够不出社区,在家门口获得扞脚服务的需求,开展了“关爱老人进社区,扞脚服务暖人心”的活动。

老年人由于眼睛老花、弯腰不便、灰指甲等种种原因,导致很多老人无法自己修剪脚趾甲,“扞脚服务”进社区正好为他们解决了一大难题。

活动当天,居委工作人员早早来到“良缘”睦邻点烧水,将一盆盆热水端到老人脚下。前来扞脚的老人们有序入座泡脚。扞脚师傅耐心地为老人们扞去脚



上的死皮、脚指甲,还和老人拉起了家常。复旦居委希望通过为老服务活动,做好助老爱老服务工作,弘扬中华民族传统美德,力争把辖区居家养老服务不断推上新台阶。



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”



扫描二维码关注“上海社区发布”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为10月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得

100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年8月优秀啄木鸟:李群、张德胜、陈伟萍、谢建国、曹百虹、徐成林、路永敏、万雯彬、沈士俊、周银玉

2020年8月最佳啄木鸟:严志明