

老年文苑

社区敬老院暖心守护夕阳红

□安新明

好友许全忠在广场见到我，好几回都提出让我去大佛社区敬老院看看。

大佛社区在稷山县城以西、稷峰西街以北。“老年人服务管理”是党中央一直十分重视的一项社会工作，目前老年人约占总人口的20%，今后更高，中央推出多项优惠政策支持养老事业。据了解，目前办社区养老服务中心的社区并不多。

大佛社区敬老院全称是“大佛社区居家养老服务中心”，地址在稷峰西街民乐园东边那条街。我前段时间常去民乐园锻炼，因为路过且方便，在社区敬老院吃了几顿午饭。这里中午、晚上面向社会推出10元一顿的餐食，老人不用做饭也无需洗碗，吃完嘴儿一抹就回家歇晌午了。几菜一汤、有荤有素的午餐是今年10月份推出的，65岁到80岁的老年人收费是9元，80岁以上的老年人收费8元，真是实惠方便。

大佛社区居家养老服务中心建起有一两年了，里面的服务项目很多人并不了解，有的也只知“皮”，不晓得“心”。这次，和几个朋友一起实地看了服务中心，才基本了解了一番。

在那里，我遇到了老朋友李发贵，他比我大10岁，今年81岁了。前些年，他因腿脚不利索开个电车，常来县委广场。我也喜欢在广场那儿聊聊、坐坐、转转，一来二往我们就成了老熟客。他住在大佛社区居家养老服务中心已经一年多了，每



月只付千余元，就可享受吃住服务。这个中心不论对内对外菜单一样，一周饭菜花样变，口味家常，有面条、大米、白馍、蒸南瓜等，调剂的花样每日都提前通知，中午有想吃的就可以赶过去。

服务中心有娱乐设施，可以练毛笔字，还可以打牌、下棋。除此，医疗设施一大套，平时可以测血压，查心电图，还有现代化的视频医生对话服务。不要看只有4层的服务中心大楼，上下楼还有电梯供使用，对行动不便的老年人来说很贴心，服务人员常推着他们到民乐园散心转悠。这里的服务，从早上8点到晚上8点，有一套严格规范的服务要求。

看了一遍，让我对服务中心的“六个服务”有了重新认识，这里不仅能让老年人住好、吃好，而且还有许多在社会上的服务功能，如理发，通常一个电话过去，理发师就来了，价格还比理发店实惠。我与在服务中心住的一位93岁的老姐聊了一会住在这里的感受和体验。她说：“住在这儿，我的几个上班的儿女都把心放下了。”

中午到饭点的时候，南来北往的人赶着食堂的点儿都来了，中心主任让我们几个体验一下对外经营的“10元吃饱”。那真是蒸馍热腾腾，炒菜香喷喷，米粥热乎乎，人心暖融融，美！

温馨提示

立冬后“百病从寒起” 各科医生提醒快收好

很多人都听过，老人过冬是个坎儿。这主要是由于老年人身体的自我调节能力下降，抵抗力较弱，气温骤降及冷风侵袭很容易导致原有疾病加重。因此，老年人更要注重冬季养生。所谓立冬养得好，来年生病少！

心理科医生：户外晒20分钟太阳

立冬后，可以每天去户外晒晒太阳，10分钟至20分钟即可。

冬天天气寒冷，日照少，抑郁症发病率很高。日光照射会使人产生一系列生理变化，如红外线的热效应，使毛细血管扩张，血液循环加快；紫外线可使黑色素氧化，还会使血液中血红蛋白等含量上升。在充足的日照下，人体肾上腺素、甲状腺素及性腺激素分泌水平都会有所提升。

心外科医生：头脚保暖一定做好

低温时人体外周血管收缩，造成血管阻力增加及血压上升，而血压上升又会导致心脏负荷增加，从而导致心绞痛、急性心肌梗死的患者病情加重。

到了冬天要注意保暖，尤其是头部和脚的保暖，要选择舒适、抗风的面料。

冬季运动前的热身活动要比其他季节更充分，不要做剧烈运动，选

择相对较为缓和的运动。

多吃含叶酸、钙和维生素D的食物，限制钠盐的摄入，这对有高血压和心力衰竭的病人也很重要。

呼吸科医生：肺不好出门戴口罩

冬季肺病比较难熬。

第一，通过戴口罩等方式，让肺尽可能远离外部不良刺激。

第二，尽可能加强身体耐寒训练，让身体循序渐进地适应温度变化。例如，坚持冷水洗手、洗脸。

第三，加强营养，有肺部疾病的人往往能量消耗很大，所以要保证蛋白质的及时补充。

最后，对原有肺部的控制也很重要，不要随意停药，如果病情加重，要尽快就医。

脾胃科医生：两招暖好胃

天气转冷，我们的消化道最容易“闹情绪”，暖胃是关键。

1. 如果因为吹风或吃了生冷的食物，让脾胃受了寒而出现胃痛、胃胀，就可用红糖、陈皮、苏梗、生姜熬水饮用。

2. 如果本身是脾肾阳虚腹痛、腹泻的人，不妨用干姜、丁香、豆蔻三种药材研成粉末往肚脐上一敷。三种药材按照1:1:1比例，用温水调和，在肚脐上敷上两个小时，一天两三次即可。

骨科医生：动一动就能暖起来

很多人天气一冷，习惯性地就把加衣服作为抗寒首选，其实你稍微活动活动，比如在家里拖拖地，很快全身就会暖和起来。

怕冷的人都是体质不太好的人，所以保暖的根本还是加强锻炼，增强体质。冬天不要懒，多参加各种运动，比如慢跑、跳绳、踢毽子、散步等，常走动，跺跺脚，这些都可以增强脚部的血液循环。

推拿科医生：四口诀改善关节不适

秋冬是关节痛的多发季节。自我按摩与运动疗法可以缓解部分患者的膝痛，对没有膝痛的朋友，经常按摩能远离膝痛。其中，自我按摩有口诀：膝痛犊鼻取，阿是常来揉，血海阳陵叩，健康来行走。

犊鼻穴：按揉此穴两分钟，有通经活络、消肿止痛、利膝的功效。

阿是穴：没有固定的位置，有痛便是该穴。

血海穴：膝痛多为风寒湿邪入络，按揉此穴两分钟，可以行活血祛风而疗膝痛。

阳陵泉穴：是治疗筋病的要穴，具有疏泄肝胆、清热利湿、舒筋通络的功效。治疗膝痛，可以按揉或手握空拳轻轻叩击阳陵泉两分钟。

(《健康时报》)

老来乐

赞电梯

□李关山

多少年来对你很陌生，今天总算读懂了你的内容。

长年累月伫候在那里，急人之急、圆人之梦。

上上下下、下下上上，不分国籍、职务、

性别和年龄。一视同仁、负重劳碌、忠心耿耿，送走了多少个傍晚和黎明。

与人同步、与时代偕行，又和创新的脉搏一起跳动。

改观使人奋勉、催人勤恳，四季忙碌默默奉献不领功。

惜粮

□李栋花

霜叶红菊花黄，闲庭小院老妇忙。手转乾坤棒，金粒哗哗响。捡来遗失粮，

奉为灶上堂。落盆晒太阳，干粮易贮藏。粒粒皆辛苦，手绅赋诗扬。千年古诗悯农人，奉劝大家多惜粮！

答疑解惑

没牙老年人要做口腔清洁吗



◇有牙无牙都要做口腔清洁

专家指出，有牙无牙都要做口腔清洁。口腔为呼吸道和消化道的起端，是与外界相通的开放性通道，口腔内存在着大量的微生物，口腔的温度、湿度和食物残渣非常适宜微生物的生长繁殖。尤其是老年人机体抵抗力下降，口腔就成为细菌的良好培养基。除了龋齿和牙周病，口腔细菌还可以引起其他部位的感染，感染率较高的是吸入性肺炎和感染性心内膜炎。

保持口腔卫生不仅可以有效预防口腔感染，还可以预防术后肺炎。因此，手术前后的患者、老年人、长期卧床和免疫力低下的人群，为避免口腔细菌所引起的肺部感染及其他部位感染，保持良好的健康状态，一定要做好口腔清洁护理。

◇长期卧床或无牙长者这样做

生活不能自理、长期卧床的人及无牙长者，由于吞咽困难，唾液分泌量少，口腔污垢多，易引起口臭，细菌在口腔内繁殖。患者家人可采用棉球擦拭法为其进行口腔清洁和护理，步骤如下：

1. 将头转一侧，颌下垫毛巾，口角可放置一个小盘接水。
2. 做好手卫生，用清水或漱口水湿润棉签或棉球，擦拭顺序：外侧面——内侧面——咬合面——上颌——舌面——舌下。
3. 注意棉球不要太湿，避免卧床者发生误吸，每擦拭一面需更换棉签或棉球。
4. 擦干水渍，整理用物，做好手卫生。

(《羊城晚报》)