

本期关注

在书里找到趣味和健康

□刘祺力

11月,湖南出版投资控股集团、中南出版传媒集团股份有限公司举办了第二届“岳麓书会”。在此期间,快乐老人报举办了“我为金龄荐好书”活动。目前,已经有众多读者参与荐书活动。本期,几位读者为大家推荐了一些历史、健康、科技方面的书籍,感兴趣的书友不要错过。

在绘本中品读中国故事

河南周口50岁的杨艳最为推荐的是《蔡皋的绘本世界》,这一套书由湖南少年儿童出版社出版。蔡皋笔下的故事是原汁原味的中国故事,画风也不受西方画家的影响,独树一帜。《蔡皋的绘本世界》系列囊括了《百鸟羽衣》《晒龙袍的六月六》《中国美丽故事》《海的女儿》《青凤》《李尔王》《干将莫邪》《田螺姑娘》等经典作品。“这一套绘本画风稚拙,色彩浓烈,能提升孩子的审美趣味,我平时常和孙辈一起阅读这本书,从中学习知识,感受美好”。

了解疾病有益于自身健康

广东佛山75岁的刘友松推荐的是《老年人健康科普手册》(湖南科学技术出版社出版)。刘友松表示,老年人最为关注的就是健康问题,这本书从老年人常见疾病出发,共总结出十大系统37种疾病,所有疾病均从“关键词”“什么是某病”“得了某病怎么办”“关于某病的常见问题”这四



个方面进行阐述,并可用关键词进行索引,了解症状、检查检验与疾病之间的关系。

刘友松表示,这本书对于晦涩医学内容的阐释相对口语化又不失专业性,便于理解和掌握,读完这本书,能让老年人更客观、正确地了解自己的健康状况。

退休了也要学习新科技

“区块链是什么?我经常对此感到困惑。”过去几年,陕西西安61岁的许双福一直对区块链一无所知。看到《一天搞懂区块链:有趣、有料的秒懂指南》(湖南人民出版社出版)这本书后,抱着学习的心态,他立马购买了这本书,“尽管年纪大了,但是对于新兴事物还是有所了解,不能完全与社会脱节。跟我一样对区块链有疑问的朋友,可以读读这本书”。此书完整回答了区块链是什么、如何运作及怎样应用等大

众最为关心的问题。在许双福看来,这本书是区块链基础知识的讲解读本,作者用通俗易懂的语言、生动形象的比喻、更具启发性的故事来全方位解释区块链的来龙去脉及未来的发展图景。

通过名人感受鲜活近代史

湖南湘潭50岁的夏婧推荐的是《湖南人的境界》。这本书是2023年岳麓书社出版的图书,作者是王开林。“一本书带你认识100位天下罕见之人,领略2000年湖湘文化,体会四重人生境界”,看到书封面上的这句话,夏婧立刻被吸引住了。“我对历史书籍十分感兴趣,湖南近代历史名人众多,这本书将不同时代不同特质的湖南人各自纳入所属篇章中,不夸张,不矫饰,又以野史、笔记做补充,让人物更加鲜活。喜欢近代史的朋友不要错过”。

(《快乐老人报》)

医生提醒

警惕呼吸道混合感染

“咳咳咳!”最近身边咳嗽、发烧的人不在少数。中国疾控中心发布的新版流感疫苗预防接种技术指南指出,今冬明春我国可能会面临流感等多种呼吸道传染病交互或共同流行的风险。如何预防?

呼吸道混合感染时有发生

入秋后,儿童感染支原体肺炎的人数持续上升,成年人能躲得过吗?南京大学医学院附属鼓楼医院呼吸与危重症医学科教授苏欣直言,支原体肺炎并非儿童的“专属”,也是成人社区获得性肺炎中的常见类型,又被称为非典型肺炎。成年人感染的症状主要有发热、咳嗽、头痛、全身肌肉酸痛等,重症的可引起呼吸衰竭。

不仅是支原体肺炎,进入秋季,呼吸道传染病整体进入高发期,流感患者也激增。流感主要表现为发热、头痛、咽痛、咳嗽,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、寒战、乏力、食欲减退等全身症状。单从临床表现上不易区分流感引起的呼吸道感染和支原体引起的呼吸道感染,更多地要通过病原学检查确诊。这两种病原体合并感染的情况时有发生,“我们有时在病人身上检测到了流感病毒和肺炎支原体”。

预防感染宜提高自身免疫力

“一拥而上”的各种秋冬呼吸道传染病袭来,怎么办?“建议少到人员密集的地方,外出建议戴口罩,室内聚集时保持开窗通风。若咳嗽、打喷嚏,应用纸巾、毛巾等遮住口鼻,勤洗手,避免触摸眼睛、鼻和口。”专家表示,对支原体肺炎这些传染性不太强的呼吸道病原体,提高自身免疫力是预防感染的重要方法。“建议保持健康的生活,防止疲劳、受凉,注意营养均衡,每年接种流感疫苗。”

正确咳嗽、拍痰祛除“顽固痰”

浙江省中医院呼吸科主治中医师王维益说,最近门诊来了许多排痰困难、感染加重的老年人。

“痰液较多、不易咳出者,可让家人拍背,帮助顺利排痰。”王维益介绍,拍背排痰是常用的排痰方法,宜在饭前或饭后1小时进行:让患者侧卧在自己的怀中或让患者坐于椅子上;一只手的手指并拢微屈,呈空心状,将手掌贴在患者的胸部或背部,用腕力规律地从下往上、从外往内叩击背部;叩击后,鼓励患者咳嗽,将痰液排出。

王维益建议大家在咳嗽时尽量采用坐位或半卧位咳嗽,避免平卧位咳嗽,以免痰液堵塞呼吸道引起窒息。

(《扬子晚报》)

老来乐

妙!“老宝贝”做咖啡保记性



□武维利

三位年龄均超过70岁的阿姨,近日在第六届中国国际进口博览会上做咖啡,人气极高。这是她们第一次站在国际平台上,目的不是为了卖咖啡,而是努力“保护”自己的记忆。

“老宝贝”来到进博会

第六届中国国际进口博览会,于11月5日至10日在上海举办。位于礼来展台的“记忆咖啡馆”,在开展两日里收获了极高人气。丁阿姨、林阿姨、姜阿姨,三位年龄均超过70岁的女士站在吧台边,默契配合,为来客递上一杯杯热腾腾的咖啡。

80后杨店长介绍,记忆咖啡馆诞生于2020年。这家公益咖啡馆由认知症长辈和家属参与运营,咖啡师们被称为“老宝贝”,普遍为社区长者、认知症高风险长者、轻度认知症长者等。这次老人们得到来进博会的机会,为大家带来公益咖啡。

几位阿姨表示,她们加入记

忆咖啡馆三年了,希望能通过多动手、多动脑、多和不同人交流,延缓或预防认知症。她们还希望借助咖啡馆,让那些在家不愿出来的老人,多出来交流,努力“保护”自己的记忆。

有人退休两年记不得字

在全球,每3秒钟就有一位老人被记忆障碍束缚,身陷认知症的泥潭。研究表明,参与社交活动和生活中激发思维的活动,有助于AD(阿尔茨海默病)患者延缓疾病进展。“因为高龄,‘老宝贝’们属于认知症的高风险人群,我们认为他们非常适合从家里出来,和大家沟通交流。”杨店长说。

事实上,随着老龄化社会的发展,许多社区、社会组织都面向老年人开展活动,鼓励他们走出家门,多与人沟通交流。在湖南长沙,湘湖社区聘请社区退休专家开设营养课堂、声乐课堂,鼓励老人学习健康知识,与人加强交流,学会慢病管理。快乐老人大学校长蔡侃介绍,一位退休两年的阿姨填写老年大学报名表时,有些

字就不记得怎么写了,而这种情况在老年人群中非常普遍。她建议,退休后不要总待在家里,要多出去交流学习,上老年大学,跳跳舞、吹吹葫芦丝,动动手指、练练脑,对身心都大有益处。

需要建立互相关爱系统

中国医科大学附属第一医院神经内科副主任医师沙莎介绍,预防老年痴呆症的方法包括:合理饮食,保持营养均衡;多用脑、多运动、勤动手,积极参加社交活动;尽量不要独处,多与他人、家人进行交流,可与周围邻居下棋、打牌等。

长沙市西塘街社区心理咨询师周静指出,很多老人因为身体等原因,不愿意出门,对此,家属要予以重视。现代生活节奏越来越快,子女们忙于生活工作,对老人的陪伴往往过少,所以,需要老人们建立互相关爱的系统,最好能在社区或小区内建一个可以经常参加集体活动的场所,由组织者设定活动日程,大家每日打卡。

(《生活晨报》)

答疑解惑

中药泡脚方请对症选用

天气渐寒,不少人开启了睡前泡脚模式。在这,给大家推荐几款中药泡脚方,请对症选用。

安神助眠方 取首乌藤、郁金、合欢皮、香附、石菖蒲、酸枣仁各50克,一起煮水泡脚即可。此方适用于焦虑、失眠、健忘者。

预防感冒方 取艾叶、生姜、紫苏各30克,葱白、防风各20克,一起煮水泡脚即可。此方适用于阳虚群体(表现为畏寒肢冷、面色苍白、精神不振等),容易感冒者。

清泻肝火方 取龙胆草、桑叶、菊花、黄柏各20克,夏枯草30克,一起煮水泡脚即可。此方适用于口苦、目涩等肝经湿热人群。

缓解足痛方 取透骨草、鸡血藤各30克,乳香、没药各10克,丹参20克,一起煮水泡脚即可。此方可舒筋通络、活血止痛。

温阳散寒方 取艾叶、生姜各40克,小茴香20克,吴茱萸30克,一起煮水泡脚即可。此方适用于阳虚怕冷人群。

使用中药水泡脚,药水量要没过踝关节,每次泡20分钟~30分钟为宜,每日1次,10天为1个疗程。需要特别提醒的是,有出血性疾病(如消化道出血、脑出血等)的患者不宜泡脚。心脏病患者、低血压患者、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚。此外,饥饿、饱腹或疲劳时不宜泡脚,以免出现头晕等不适。

(《大众卫生报》)