

“老年健康达人”都有三板斧

健康养老



在全国老年健康宣传周(7月25日至7月31日)到来之际,国家卫生健康委老龄健康司公布了首批31位“老年健康达人”名单。这些老年健康达人,虽然退休前奋斗在不同行业,但退休后都有一颗热爱健康的心,并影响着身边的许多人。

图片来自网络

退休报人出书宣传健康知识

86岁的郑赞朴是首批“老年健康达人”之一,来自湖南永州。

1997年,郑赞朴从永州日报社副处级编委岗位退休,迁至曾经工作过的江永县定居,他发现身边不少老人的健康意识非常淡薄。“能不能为大家做点什么?”抱着这样的念头,郑赞朴做的第一件事是成为县计生协会志愿者,并注册中国志愿者。此后,不管严寒酷暑,郑赞朴都深入乡村、机关、学校、企业宣讲。郑赞朴之所以这样做,是有“资本”的。

1955年,郑赞朴从湖南省第六卫校医士班毕业。参加工作后,他历任湖南省江永县卫生科主

办科员、县计生委主任,后来到永州日报社工作。常年与医疗卫生行业打交道,让他积累了丰富的预防保健知识。

义务宣讲时间久了,为了更广泛地普及健康理念、健康生活方式,郑赞朴出版了《实用自我防癌指南》等3本医学科普书,还撰写了40多篇医学科普文章在报刊发表。同时,他建立工作室、创建微信群,通过各种渠道扩大宣传。更难得的是,他通过人民网,向湖南省委书记、省长提出普及卫生健康知识、立足防贫和防返贫抓紧抓好防癌工作的建议,获得积极回应和肯定。

著名词作家编健康顺口溜

87岁的蒋开儒是抗美援朝老兵,也是创作了《春天的故事》等歌曲的著名词作家,成为广东省唯一荣获全国首批“老年健康达人”称号的人选。问起身体状态,他出口都是“歌词”：“上山不累,喝酒不醉;眼睛不花,耳朵不背;冬天不冷,记忆不退;童心不老,问心无愧。”

总结“养生的秘诀”,蒋开儒只用两个字概括:自律。至今,蒋开儒仍坚持每天早上5点30分起床,在公园打太极拳、快走;晚上只喝一杯牛奶,坚持每晚9点30分睡觉。并且,从1992年开

始,蒋开儒一直坚持冬泳。每年,他都在全国各地开展多场演讲,是传递健康生活正能量的“演讲达人”。有人问他有什么养生诀窍,蒋开儒提出“四个关注”:关注内分泌,保持爱的心情爱社会、爱事业、爱他人;关注“进出口”,“进口”要严,不该吃的坚决拒绝,“出口”要顺,大小便、出汗要顺畅;关注“两条腺口”,女性关注乳腺,男性关注前列腺,及时发现敏感前哨健康问题;关注运动,冬泳可使免疫力提高、血管扩张力增强、心脏强化。

学智能技术教老人手机挂号

78岁的陈广进是来自上海的“老年健康达人”。他是上海市南京西路街道重华居民区“健康自我管理小组”的健康促进志愿者。在他的带领下,“管理小组”组员从线下到线上,从15人发展到60多人。

另一位“老年健康达人”——天津73岁的陈平玩得更高。她利用智能化设备,帮助身边老人学

习健康知识。2008年,陈平走进天津市老年人大学,学习计算机专业课程。之后,她用学到的新技能服务社区其他的老年人。陈平教会他们用手机预约挂号、缴费,让800多名老人享受到新技术带来的便利。疫情期间,陈平利用微信群定期发布疫情防控政策、健康知识,为帮助身边的老年人过好宅家生活立下汗马功劳。来源:快乐老人报

杨老太的“暑”来宝

杨老太小暑这天要熬一锅绿豆汤,请街坊四邻来喝。她的绿豆汤有秘诀:绿豆提前一小时泡好,薄荷洗净备用,将绿豆和薄荷放入锅中加水烧,煮熟后加入冰糖再烧开,关火焖半小时取出薄荷,将绿豆汤装容器里放入井水凉两小时。

除了绿豆汤,杨老太还准备了瓜果、点心以及小凉菜,大家各盛一碗绿豆汤,边喝边听她说过去的事儿。杨老太是村里的老寿星,经历过90多个夏天,记忆中的夏天一擦擦,清爽的故事乘着时光专列,经过乡村、经过屋顶、经过渐涨的水面、经过散发花香的湖泊,一路欢歌……杨老太的绿豆汤因为氤氲着旧时光里的故事,而更加清冽甘甜。

杨老太说话不急不缓,虽然没读过几天书,但社会这所大学她读得通透。杨老太说,小暑过后,天气开始炎热,多好的日子呀,可以喝绿豆汤,吃凉菜、凉面、各种瓜果,可以躺凉席上睡午觉。早上把塑料桶灌满水,放太阳下晒,午睡起来,水一摸都烫手,倒盆里洗头、洗澡、洗衣服,洗完的衣服挂在太阳下,一会儿便干了。日头下山后,穿上浆洗过的衣服,摇着蒲扇胡同口坐着纳凉,小风一吹,别提多美了。

杨老太随着二十四节气,流动夸奖,到哪个季节说哪个季节的好,每个节气都有优势,尤其夏日,暑气来袭,更需身心愉悦,因为天热人易烦躁,这时就需时刻提醒自己,及时释放坏情绪,多想点清凉的事情。杨老太说,在家里凉一锅绿豆汤,冰箱里放几支雪糕、半块西瓜、几个甜桃、几碟小凉菜,让孩子们出门在外想着家中有清凉,心态就会放平。

杨老太小暑请四邻喝绿豆汤,邻里之间和谐了,便少许多争执烦恼。杨老太从小暑这天开始熬绿豆汤,请邻居喝,也送过路人喝。走累了,热得满头大汗的路人喝碗绿豆汤,他们定回赠一句清凉的话儿:“谢谢呀,喝完这碗绿豆汤果真凉快了不少。”此言像一阵凉风吹拂过杨老太,好心情便蔓延开来。一碗碗绿豆汤不知让杨老太的暑天收获多少凉飕飕的惬意呢。

杨老太说,绿豆汤是她的“暑”来宝,要我说,她才是大家的“暑”来宝。来源:北京青年报

9步关闭微信朋友圈广告

微信朋友圈总推送广告,即使点了“不感兴趣”,过段时间还是会出现……腾讯已提供了个性化广告推荐的关闭功能,需要9步完成。

1、找到微信“我”。2、进入“我”的“设置”选项。3、点开“关于微信”。4、找到页面底部的《隐私保护指引》。5、进入《隐私保护指引》名为“其它”的章节。6、点击其中可选的“《隐私政策》”。7、页面会跳转到腾讯的“隐私保护平台”,在该平台的“隐私政策”中,写明了腾讯广告的相关内容。8、点击“关于广告”四个字。9、点击“管理”二字,即可进入腾讯广告的个性化管理页面。

若开启了个性化推荐广告,腾讯可将用户注册腾讯服务时所填写的信息或使用产生的行为数据作为用户画像提供给广告商。若用户不希望使用个性化广告服务,可点击相应按钮关闭,关闭期为6个月,关闭后用户仍会看到广告,但相关性会降低。6个月后广告推荐再次自动开启,用户仍需手动关闭。

来源:北京晚报