

欢

迎

订

阅

### 心脏不好 每天午时暖暖臃中

对于心脏不好的人来说,冬天可是一道坎儿,因为心脏病容易在冬季突发,且病后治疗效果较差,甚至会有致命威胁。

这里,我有一个预防心脏病冬季发作的小方法,不妨一试:立冬节气后,每天午时用电暖宝暖暖臃中穴 15~30分钟,一直到次年春分停止。中医认为,臃中穴有理气活血、宽胸利膈、通心络、宁心神的作用。

电暖宝一般一次充电5分钟,放到被子里可持续散热,刚开始较烫时应用毛巾包裹,待温度稍降,可直接放到睡衣外对应的穴位处,一般一天充电一次,用完即可。市面上卖的电暖宝直径有9厘米、12厘米、15厘米的,推荐大家用12厘米的,更便于使用、搁放。

米、15厘米的,推荐大家用12厘米的,更便于使用、搁放。

需要提醒的是,如果使用电暖宝时,心脏有不舒服的情况,必须马上停止。但如果一移走电暖宝就难受,可以继续温暖穴位。总之,温穴位时以自我感觉身体舒适为度,还要注意预防烫伤。

另外,心脏不好的人群冬季还要注意一些生活细节:锻炼最好等到太阳出来以后进行,上午9~10点比较合适,避开凌晨到早晨发病率最高的时段;不要用冷水洗脸,以免冷水突然刺激诱发心绞痛;洗衣、洗菜时,不要长时间把手泡在冷水里,最好用温水。

(吕沛宛)

### 摔倒后不要马上爬起来

很多人认为,摔倒后,只要能站起来走路就没事。专家提醒,发生摔倒后不要马上强行站起,应先缓慢活动四肢,确定伤势不重再起身,谨防无移位嵌插型骨折情况发生。

哈尔滨市红十字中心医院骨科主任唐光介绍,进入冬季,尤其是雨雪后路面湿滑,骨科门诊患者有所增加,主要受伤部位是腕关节、膝关节周围组织及关节本身拉伤,严重者还出现颈椎、腰椎的骨折性压迫。容易发生摔伤的人群主要有4类,即老人、孩子、穿高跟鞋的女性和骑车的人。其中,老年人骨质较为疏松,发生骨折的概率高于年轻人。

松,发生骨折的概率高于年轻人。

“如果发生骨折,站起来试走,会导致骨折更严重。”唐光说,由于骨折两个断端在外力作用下紧紧“咬合”,虽然可以行走,但十几分钟到半个小时后,会产生剧烈的疼痛。

唐光说,摔伤后不要自行用活血药物或热敷,以免加重肿胀,应冰敷或止痛药。此外,不要揉捏骨折部位,这样不仅会加重骨折,还可能导致骨折断端刺破血管和神经,应用书本、硬物等固定好骨折部位,或立即到附近医院救治。(杨思琪)

### 供暖季怎样预防“暖气病”

身体补水 温暖的室内要注意给身体补水。每天需要饮用1.5~2升水,保证人体不缺水。同时可多吃富含水分的水果,如苹果、梨、橘子、葡萄等。适当进食有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、荸荠、豆腐、银耳等。在中医药膳方面,可以烹调雪梨羹、百合莲子小米枣粥、山药麦冬炖燕窝、川贝炖雪梨、玉竹银耳汤等滋阴润燥的食谱。

气湿度,还可吸附有害气体。开窗通风 室内温度过高,容易导致咳嗽、嘴唇干裂等。要控制好室内温度和湿度,并保持空气流通。室温最好在18℃到22℃之间,湿度保持在50%~60%,每天两次至少半小时的开窗通风。

室内加湿 除了用加湿器、摆放水盆外,在室内多养些绿色植物,最好选绿萝、吊兰等,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,还可以调节室内空气湿度,还可吸附有害气体。

户外运动 多到户外参加体育锻炼,以减少“暖气病”的发生。老年人和孩子最容易得“暖气病”,宜在户外进行打太极拳、练八段锦等健身健体的运动。当然,也应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排。(王君平)

### 八个动作护肾又强身

拍跟腱 内外侧跟腱的位置正好为大溪穴(足内侧,内踝后方与脚跟骨之间的凹陷处)和昆仑穴(足外侧,外踝后方与跟腱之间的凹陷处),太溪穴是肾经的原穴,是汇聚肾经元气的“长江”,能增强肾功能;昆仑穴有调和气血、健肾强脊的功效。每天揉揉两穴,每次3~5分钟,就可起到补肾养生的效果。

对会阴穴起到按摩的作用,有助于打通肾经,维护肾脏健康。猫步怎么走?猫步无疑就是猫的走路方式,特点是双脚脚掌呈“1”字形走在一条线上。先迈左脚,脚尖先着地之后脚跟随之轻轻落下,左脚落地之后,将身体重心前移,换右脚做相同的动作。

按摩脚心 涌泉穴直通肾经,脚心的涌泉穴是浊气下降的地方,经常按摩可益精补肾、防止早衰。具体方法是:临睡前用温水泡脚,用手互相摩擦后,用左手按摩右脚心,右手按摩左脚心,每边100下左右,以双脚搓热为宜。

擦肾俞 腰为肾之府,腰部的肾俞穴可温肾阳、通经络,平时可经常推擦肾俞处(腰部两侧),早晚各一次(睡前效果更佳),每次50下左右。

踮脚 有利于通畅足少阴肾经,起到保肾精、益肾气、固肾中阴阳的功效。经常踮脚,肾经通畅,气血流动顺畅,脚下跟得到滋养,疼痛也就消失了。

压手 仰卧,两手背紧贴于腰下,5~10分钟后,会有热感传遍全身。开始时,双掌被腰压可能会出现麻麻的现象,3~5天后即可适应消除。中医认为,此动作之所以有效,是因为人的两手外劳宫(位于手背,第二三掌骨间的凹陷中)紧贴两肾后,双掌的热量能温暖两肾。晚上10~11点是亥时尾、子时(晚上11~凌晨1点)头,此刻地气最旺,地气通过内劳宫(位于手掌心,外劳宫的对点)吸入,穿过外劳宫直接注入两肾,此时补肾效果翻倍。

踢毽子 能促进血液循环和新陈代谢,达到充盈肾气、改善肾脏功能的作用。踢毽子除了能提升肾脏功能外,还有助于改善静脉曲张、血栓形成、静脉曲张、脉管闭塞、痔疮等症。但饭后或饭前不宜踢毽子,这样容易造成胃肠不良反应。最好找一个阴凉的地方,场地不宜过硬也不宜过软,时间不宜超过15分钟,感觉冒汗了就可以停止。

揉耳朵 “耳者,肾之官也”。刺激耳部,可调节脏腑功能,益肾强身。具体方法是:双手握空拳,以拇、食二指沿耳轮上下来回揉揉,力度不要太重,直至耳轮发热。(人民)

走猫步 走猫步可以间接



王吉生近照。



王吉生和战友的合影。

的位置,为下一步战斗部署提供了重要的参考,为此,团里给他记了三等功。

另一次记功是在金城反击战中。王吉生老人一边让我们看他头上的疤痕一边说,那是1953年夏天,在行军中他所在的团被敌人的飞机发现了,向他们扔燃烧弹和炸弹,团宣传干事陈耀元、团文书刘玉圣负伤,在抢救他们的时候,王吉生自己的头部和腹部也被弹片击中,鲜血直流。战地医生为他的头部做了手术,把弹片取了出来,后来他被评为三级甲等残疾军人,他的两名战友则长眠于朝鲜战场。因为他在战场上不怕牺牲,先后抢救了47名伤员,得到了部队的褒奖。

藏的搪瓷茶缸让我们看,“送给最可爱的人”字样让我们感受到了全国人民对志愿军战士的爱戴。1955年,王吉生奉命到舟山群岛参加国防工程建设,1957年随部队调回南京,1961年离开部队转业到地方工作。

谈到今天的生活,王吉生老人高兴地说:“现在我享受离休待遇,医疗费全部报销,去年我获得了庆祝中华人民共和国成立70周年纪念章,今年是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年,党和国家给了我们这么高的荣誉,让我们这些志愿军老兵深受感动。”

我们跟王吉生老人告别时,他指着如火一般绽放的鸡冠花说,等你们明年再来,这花一定比今年开得更美好!他再次给我们唱起了铿锵有力的战歌:“紧靠那个板来呀慢慢拉琴,我来唱光荣的志愿军……”

通讯员 耿宝辉 王丽萌

1953年10月,王吉生跟随部队回国,驻扎在安徽蚌埠,接受了志愿军慰问团的慰问,收到了纪念章、搪瓷茶缸、笔记本等礼物。高兴之余,他还和战友去照相馆照相留念并保存至今。老人还特意拿出自己珍

### 抗美援朝老兵王吉生:

# 战场上舍生忘死 抢救伤员47名

“歌唱吧同志们,歌唱吧亲爱的同志们,我们为胜利歌唱!我们为志愿军歌唱……”近日,我们走进冀州区褚家庄,看望抗美援朝老兵王吉生,老人高兴地将刚刚收到的抗美援朝出国作战70周年纪念章佩戴在胸前,再一次激动地唱起了这首志愿军战歌,我们的思绪也跟着老人的讲述回到了几十年前的朝鲜战场。

标。在部队,他担任卫生员,金城反击战成为助理医生。主要工作是在阵地为伤员进行急救,对伤员进行简单处理后送到战地医院,对重伤员组织就地手术或者送回国进行治疗。

在朝鲜战场上,王吉生所在的部队先后参加了第五次战役、金城反击战等战役。在出国作战的两年多的时间里,他先后两次荣立三等功。第五次战役第一阶段,他们的任务是追击敌人,在追击了一段时间以后,敌人发现了他们,用飞机、大炮、榴弹炮轰炸对他们进行阻击,11班副班长腿部和胸部受伤,由于伤势严重当场牺牲,12班班长和4名战士受伤。当天已经黑了,他和战友们连忙把受伤人员挪进防空洞里,并配合医生李元沛对伤员进行止血、包扎,等忙完以后天就渐渐亮了。这时他走到洞外观察情况,发现27军的战友正在掩埋牺牲战士的遗体,其中就有11班副班长的遗体。王吉生赶快上前说牺牲的同志是他们的副班长,27军的战士把副班长身上卸下来的武器交给了他。医生李元沛让两名战友在原地守护受伤的战友,然后让王吉生和自己一起去追赶部队,想弄几个担架把受伤的战友一块抬走。在追赶部队的过程中,他们遇到别的部队受伤的一名卫生员,这名战士在救治伤员时腿被敌人的炮火打断了,他们给这名卫生员包扎后,由于那儿没有防空洞,王吉生怕他再次受伤,就背着 he 往前走。当时王吉生身上还背着11班副班长牺牲时留下的武器,还得躲避敌人扔下的炸弹,艰难程度可想而知。就这样走了一天多才找到担架队,他们向部队首长报告了敌机轰炸和战友受伤情况,将受伤的卫生员交给担架队,并告知受伤战友所在防空洞

当时的朝鲜战场,条件非常艰苦,出国作战的时候,部队给每位战士配给了30斤炒面、2斤干饼和1斤牛肉干,在刚入朝两个多月的时间里只有这些食物,经常是就着雪吃炒面。衣服只有1950年发的棉服,到了夏天就把棉絮掏出来,接着穿。行军经常是在晚上,一走就是几个小时。为了防止敌军袭击,到了宿营地要挖很深的坑壕,战士们都躲进坑壕里,以免暴露目



### 盲人朋友的“眼睛”

79岁的张广明是居住在北京市丰台区宛平城地区的退休党员,多年来,张广明义务帮助他家附近的盲文出版社工作的多位盲人,接送他们上下班,带他们在周边公园散步聊天等,被盲人朋友们称为“我们的眼睛”。

图为张广明(右)为盲人朋友张朝华讲述卢沟桥上的石狮子的故事。

新华社记者 李欣 摄

## 帮老人打造舒服的家

每个人都会老去,养老是一个避不开的话题。如何在充满回忆的家中安度晚年,怎样让晚年生活自由从容、舒适惬意,是我们一直在探讨、憧憬的。在早早进入老龄化的国家,已经有不少尝试,可供我们借鉴。

#### 日本:每处设计兼顾安全舒适

在日本,房东可能会以老年人健康及经济状况不佳为由,拒绝他们入住。为此,日本在2011年推广服务性老年住宅,相对经济、稳定,且设计非常人性化,能让老人生活上更加方便、安全、健康、舒适。

近日,记者走访了一家名为湘南真田的养老机构。走进大门,一层是日间照料中心,提供餐饮、医疗、沐浴、护理等专业服务;二层为长期疗养区,服务对象是神志清醒但行动不便的老人。三层为有认知障碍老年人的住宿区。

记者观察到,为了增加室内采光,柜子顶端都留有60厘米的空间,窗帘顶部也被设计成镂空状;走廊所有墙面的转角位置都安装了防撞角,墙面安装了扶手,地面则采用了具有缓冲作用的防滑地板。工作人员指着窗户上端一个方方正正的小部件介绍说:“为了防止住在二三层的老人发生从窗户跌落意外,所有窗户都安装了这个部件,让开窗的最大宽度限定为15厘米。假如发生火灾,这个部件感应到烟雾会自动沿轨道滑至最左边,确保人员可通过窗户逃生。”

不仅如此,在老人生活的方方面面,都能感受到设计者的细致呵护。比如,整个机构都没有地暖设备,公共活动区域的色彩温馨且明亮,到处都有辅助照明设施,如

放小灯的可移动支架、台灯等;所有座椅的外侧都安装了一个“拐杖夹”;过道宽度都超过80厘米,坐轮椅的老人也可以轻松进出;走廊及拐角处设置了木质的水平扶手,且根据规定,采用了直径为35毫米的圆形扶手,扶手和墙壁的间距为38毫米。因为经过调查及实验,这一大小最安全、实用。

每个房间的橱柜高度也因人而异。工作人员介绍,为了防止老人长期弯腰或一直站着,产生疲劳和不适,他们根据老人身高单独订制了每个房间的台面高度,还在化妆柜、操作台等位置都预留了轮椅位。考虑到老人的腰背部力量较弱,卫生间里安装了多个安全扶手,坐便器上安装了靠背,为老人提供腰背部支撑。甚至连厕纸放置的位置都经过计算。工作人员介绍,纸如果离身体太近,则需要身体扭转向一侧;厕纸如果离身体太远,身体需要前倾才能触碰,易发生摔倒。

通过多年研究,日本养老模式逐渐从医院和机构养老向家庭养老过渡,上述周到的住宅设计也都运用在了居家养老住宅中,周全的考虑值得我们借鉴。

#### 瑞典:花小钱享受细致的家政服务

瑞典是世界预期寿命最高的国家之一,这和他们长期、持久地践行提高老人生活质量的养老政策密不可分。在瑞典,老人可以有尊严地、潇洒自由地活着,无需为无人照顾或孤独终老担忧。

瑞典老人多选择居家养老,只有丧失自理能力,才会选择住进养老院或老年公寓。居家养老成为主流,与政府提供的各

种“在宅服务”密不可分。过了65岁,老人就可享受不同家政服务,包括房屋清理、提醒吃药、帮助洗澡、协助购物、洗衣、聊天、陪同散步等多项日常服务。老人可以随时向政府提交“个性化”服务申请表,经简单评估后就会施行。2020年的数据表明,接受日间“在宅服务”的老人每月最高支付额不会超过2125瑞典克朗(约合人民币1628元)。“家政服务清单也许会变得更长,但是收费水平不会超过每月260美元(约合人民币1715元)”瑞典官员雅各布·霍尔根说,其余支出则由各地区政府支付。

#### 美国:养老社区有1800个俱乐部

美国政府及各界在大力提倡建设活跃退休社区,满足活跃老人的养老需求。活跃退休社区塑造了一种积极的退休生活方式,因此又被称为“休闲退休社区”。1960年在亚利桑那州开设的太阳城是目前为止最成功、最著名的老年社区;2011年,位于佛罗里达的养老小镇成为最大的养老社区。

记者近日走访了位于佛罗里达的养老小镇。为了不打扰居民的正常生活,考察团全程在车内听居民讲解员的介绍。即便如此,常会看到远远跟大巴车打招呼的小镇居民。据介绍,美国养老住宅一般只出售给年满55岁的老人,未成年人不得成为永久居民。小镇也是如此。目前,这里已有超过12万老年人长居于此。为了鼓励老人们走出家门,活动身心,小镇设置了1800多个俱乐部,校友会、麻将、扑克、烹饪、健身、养生、手工、绘画应有尽有,小镇的报纸上详细介绍了每天各时段的俱乐部活动信

息,老人选定项目便可自行参与。还有很多老人自动加入了社区义工的行列,在接待中心做些力所能及的事。在小镇住了6年的缇娜告诉记者:“小镇的生活满足了老人被需要、被认可的心理需求,也让我找到了自己的价值。”

#### 英国:终身住宅软硬件有保障

大约从10年前开始,记者的邻居、科林夫妇开始每月向银行和某家房地产开发商支付200英镑。作为回报,今年65岁的他们从开发商那里选择了一套合意的住宅,可以无偿居住到终老。如今,他们住在海港城市普利茅斯的一套私人别墅中。科林表示,“每月只要支付基本生活开销,没有房贷压力,这对我们来说是最好的选择。”

如今,英国老人拥有私人住宅最多,这与英国社会强调让老年人退休后“继续过独立、自主生活”的概念有关。1989年,约瑟夫·罗德特里基金会就提出了“终身住宅”设想,要为各个年龄段的老人提供适合居家养老的住房,提升生活质量,让老人可以“在宅临终”。此后,英国政府在2003年、2008年多次提出相关建议,最终在2011年颁布《终身住宅设计导则》,并于2013年规定,所有新建住宅项目必须达到“终身住宅”标准——改善社区无障碍程度,提供美观、安全的环境与丰富、多样的户外活动空间,并为所有年龄段老人提供高质量的生活服务。因此,即使独立居住老人也不会孤独。义工、专业看护团队会为他们提供生活上的帮助,帮他们解决日常生活问题。

(综合)