

# 情系夕阳红,欢乐共庆生

现代快报携手娱乐养老走进社区



对于每一位老人,社区就是一棵老树深深根植的土壤。以“情系夕阳红,欢乐共庆生”为主题的社区行活动,近日在南京市湖南路街道云南路社区首场启动。五位分别步入80岁和70岁的老人,度过了一个难忘的生日派对。庆生虽已落幕,欢声笑语依旧回荡在每个老人的心中。据了解,“情系夕阳红,欢乐共庆生”社区行系列活动由现代快报联合娱乐养老共同主办。

## 现场直播 庆生派对银发明星唱主角

如果,你在现场就一定会被感动。庆生活动按照计划是1:30开始,娱乐养老互助志愿者的银发明星们早早来到了活动室,开始一遍遍地排练,认真地商量着怎样加入新的亮点舞蹈动作。随着音乐响起,开场节目“羊年吉祥”将欢快的气氛充分调动起来。而老年模特时装秀节目,则震撼了现场所有观众。

记者在现场看到,时装秀的表演者最大年龄是82岁,最小的爷爷也有71岁,他们分别为单人Pose秀,双人秀。一根拐杖、一顶帽子、一个墨镜就是他们全部的舞台道具,给大家呈现了一场别开生面的T台走秀,观众看得乐呵不已。

## 感动瞬间 烛光红酒温暖每一个老人

五位老人一个个走上舞台,在场的爷爷奶奶自发地唱起了“祝你生日快乐……”五位寿星手捧娱乐养老工作人员带来的美味红酒,相互碰杯祝贺,在烛光的映照下,每个人脸上都闪耀着甜甜的微笑。然后,一起弯腰吹灭了蜡烛,闭上双眼许下心里的愿望。娱乐养老的工作人员还特意为社区参加庆生活动的老人准备了养生大礼包:红围巾、十字玛莎干红和羚鲜一族羊奶粉。

记者获悉,五位寿星属于空巢、独居、残疾的社区退休老人,孙奶奶今年80岁,她的户口在常州市,8年前来到云南路社区定居,由于长期独居,孙奶奶被社区列为重点服务

对象,庆生活动她准时出席,并为大家高歌一曲。蒋爷爷是社区聋哑人,为了让他顺利参加庆生活动,手语志愿者亲自上门和他沟通,让他感受到社区大家庭的温暖。



文化建设 促进社区老人提高生活质量

## 文化建设 促进社区老人提高生活质量

“在我国人口老龄化的今天,社区是老年人生活和活动最集中的地方”,云南路社区党委书记卢建璞认为,搞好社区老年文化设施建设,组织、动员老年人积极参加社区文化活动,以文化活动为载体,从根本上促进老年人提高生活质量,加强社会和谐和政治稳定具有十分重要的意义。现代快报和娱乐养老联手推进的“情系夕阳红,欢乐共庆生”活动就起到了积极的示范效果。

“娱乐养老”倡导快乐养老的理念,娱乐养老中心负责人告诉记者,此次参与社区庆生活动,不单单为了关爱空巢独居以及残疾老人,更



重要的目的是让老人可以老有所学,老有所乐。通过社区这个熟悉的环境,这些熟悉的人,让老人更愿意走出家门,享受到健康快乐养老理念带来的益处。

## 知晓你的血压,预防并发症

5月17日是“世界高血压日”,今年的主题是“知晓你的血压”。北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲教授、北京医院心内科高血压研究室主任刘蔚教授共同表示,高血压患者只有尽快血压达标,消除近忧,同时关注心血管危险因素,多些远虑,才能最大限度地减少未来心脑血管事件的发生率。

为提升我国高血压患者达标率,促进我国高血压防治,“2014全民心血管健康行动·中国高血压筛查公益项目”于2014年初全面启

动。刘蔚教授认为,血压达标是目前高血压治疗的重中之重,它直接与高血压患者的生活质量甚至生死息息相关,也基于此,这也是目前临床医生关注的热点、难点。而此次中国高血压筛查公益项目对中国血压达标率的提升都具有深远的意义。

据了解,心血管危险因素包括:吸烟、肥胖、血糖异常、血脂异常、早发心脏病家族史和男性年龄大于55岁、女性年龄大于65岁等。

孙宁玲教授强调,心血管危险因素的存在将是对高血压患者心、

脑、肾等靶器官最大的威胁,因此高血压患者在选择降压药之初应选择有靶器官保护功能的降压药物。此外,在血压达标的同时,尽可能全面控制、管理心血管危险因素才能最大限度地降低高血压患者未来心脑血管事件的发生率。建议高血压患者除血压达标外,还应注意控制血脂和血糖;同时,在生活方面应尽量戒烟、限酒、减肥、减少盐的摄入量、多吃水果蔬菜、适量运动和减轻精神压力、保持心理平衡。”

现代快报记者 金宁

## 锄“幽”防癌,共创健康未来

——全国首个“无幽日”倡议于南京提出

随着胃癌成为中国第二大常见癌症,正确防治胃癌已经成为刻不容缓的重要公共卫生问题。幽门螺杆菌感染使胃癌的患病危险增加了2.7~12倍,同时是慢性胃炎、消化性溃疡的主要致病因素。

5月9日,为响应国家卫生计生委“健康中国行——全民健康素养促进活动”的精神,健康报社、《大众健康》杂志联合阿斯利康中国、北京华亘安邦科技有限公司,联合倡议将每年的5月15日设定为“无幽日”,旨在提高公众对幽门螺杆菌与胃癌

相关性的正确认识;呼吁公众积极关注自身健康,尤其溃疡与胃癌高危人群等应积极根除病菌隐患。

作为“健康中国行——全民健康素养促进活动”的项目之一,“无幽日”的倡议受到了各界人士的广泛支持。中华医学会消化病学分会幽门螺杆菌与溃疡学组组长、南昌大学第一附属医院消化内科吕农华教授,中华医学会消化病学分会常委兼副秘书长、上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任房静远教授,健康报社邓海华书记,阿斯利康

消呼麻业务部副总裁钱巍,华亘安邦科技有限公司董事长龚爱华,以及来自全国的30家媒体共同见证了国内首个“无幽日”倡议。

活动现场,吕农华教授指出:“幽门螺杆菌感染是世界性的问题,在中国,每两个人中就可能有一人感染幽门螺杆菌。目前,由于不规范的治疗,导致幽门螺杆菌对抗生素耐药,三联疗法的根除率日趋下降,所以正确认识幽门螺杆菌感染,规范幽门螺杆菌检测和治理尤为重要。” 现代快报记者 任红娟

## 微美人课堂

### 皮肤也要长久精心呵护

昨天是母亲节,作为爱美的姐妹们,相信有不少人给自己的妈妈表达了浓浓的爱意,同时也可能收到了自己儿女的心意。其实女性的皮肤和我们的母亲一样都是人生最重要的事物,对待皮肤的保养要像对待母亲的热爱一样,不能只有在节日那天才表示一下,需要长久、耐心、精心地呵护!

江苏省中医院医学美容中心副主任中医师张世中博士介绍,在临床上她见到太多皮肤受损的病例,少部分是因为缺少护理,大部分却是因为不正确的护理过度,滥用化妆品,这很让人痛心。上周四,一家医院请她去会诊,一名35岁左右的女性,五官标致,但满脸通红,皮肤紧绷薄如纸,细看还能看出额头、脸颊边的黑斑印,病人自诉除脸发红发烫,还干痒难忍,我一看便知是滥用化妆品造成的,细问之,她说前些年,因爱美,买了“祛斑霜”,刚开始

用完,皮肤又白又嫩,但很快4个月,脸上出现大块黑斑,去医院知道是化妆品中铅汞超标造成的,可她还不正视,又听信别人买“化妆品”外涂法“铅汞”,铅汞有没有去除不知道,但是皮肤却是越来越薄,满脸红血丝,反复过敏。

每个女人都爱美,但是如何正确保养皮肤呢?张世中建议:第一,注意防晒,一年四季都需要,光老化是皮肤老化的主要原因之一。第二,不要过分角质,一个月法一次都嫌多。第三,早睡早起,晚睡很伤皮肤!第四,尽量不要去过于廉价的不正规美容院,因为人工成本在那里,那么便宜,要么产品很廉价,要么会向你推销很多三无产品的化妆品。第五,平时尽量少接触刺激性东西,少喝浓茶,少吃辛辣刺激性的食物,每天都要多吃蔬果类的食品。最后,皮肤的性质不同,每类皮肤的保养要领都不同。

**特别提醒** 从去年12月底开始,现代快报微美人课堂微信的“张博士·美丽实话实说”栏目与各位求美者见面了。每周一,她就美丽的方方面面与你实话实说。本期张博士将谈谈皮肤保养的方法。想了解详情,请扫描加入现代快报微美人课堂,查看精彩内容,并留下你的问题或者想关注的美丽的话题,届时我们将邀请张博士为大家解答。

QQ群: 41206085

### 肿瘤前沿疗法 权威新著免费送

肿瘤术后,如何抑制转移,平稳度过5年转移危险期? 无法放疗或不耐受患者,如何缓解疼痛,抑制肿瘤发展? 中晚期患者,如何改善腹水、机能衰竭,有效延长寿命? 赶紧领取权威新书《基因靶向抗癌新药 Genistein——金雀

异黄酮研究新进展》,让自己走向健康之路吧! 本书已由河北科学技术出版社出版。刊号: ISBN 978-7-5375-4993-6

■小贴士 本书摘自万余篇国内外顶级医疗机构最新成果,免费领取热线:4006399009,限100名。

### 母亲节口腔健康公益普查现场火爆—— “欧洲种植牙之父”凯撒月底来宁亲诊 引缺牙患者现场抢约

今后不用出国门,就能预约到国际专家来种牙了。昨日,由现代快报联合康贝佳举办的“幸福江苏·老有口福·感恩母亲节”大型口腔健康公益普查活动,在建邺区南苑街道广场拉开帷幕。活动现场人流如潮,很多老人结伴而来,他们中不少都是“即刻种植之父”凯撒博士的粉丝。得知凯撒将于5月下旬来宁坐诊,现场很多人提前抢约起了他的专家号。

没到院洗过牙齿,这次趁这个机会洗洗牙,希望以后康贝佳能多开展这样有意义的活动。”

焦点:国际种植专家凯撒月底来宁坐诊

普查现场,除了检查、抽奖环节人气爆棚,凯撒博士的专家预约区也是人头攒动。凯撒博士是欧洲即刻种植牙技术创始人之一,美国贝勒医学院博士,凭借出色的研究成果和医学贡献被选为雅典国际牙科协会副会长,在无痛种植和美容修复方面有深厚的理论基础和极其丰富的临床经验,深受欧洲诸多政客及明星的好评。在其上万例成功种植牙案例中,就有4000多例全口无牙颌种植固定修复类复杂手术。

凯撒博士曾多次在国内亲诊,精湛的种植技术和超高的种植成功率,使他收获了众多粉丝。所以当得知,5月下旬,凯撒博士将联手康贝佳(南京)其他的国际口腔专家一起来宁时,很多市民提前抢约起了他的专家号。提前预约者不仅可享凯撒博士的一对一亲诊,还可享系列优惠。

现场:口腔公益普查造福市民

普查活动上午8点半开始,康贝佳的咨询检查台一直被围得水泄不通。医护人员为每位排队的市民发放检查表,同时一一解答他们的提问。因为是母亲节的特别活动,每位检查后的市民可填写“妈妈签”贴于爱心墙上,并领取“爱牙礼包”一份,凭检查券还可参与抽奖环节。

市民朱女士是第一位中奖者,当天她不仅免费检查了牙齿,还抽到了价值680元的VIP口腔体检套餐。和她同行的同事,也抽到了一份洁牙券,“以前从