

# 庆生吹响社区幸福集结号

## 现代快报携手娱乐养老走进锁金村五村



开场舞《跳到北京》，奏响欢乐的乐章。一群平均年龄在65岁以上的银发明星，在舞台上像花儿一样绽放舞姿。台下，27位寿星们情不自禁地跟着节奏鼓掌、打拍子。烛光、红酒、蛋糕温暖每一位老人。近日，现代快报携手南京娱乐养老中心走进玄武区锁金村社区，以“情系夕阳红，欢乐共庆生”为主题，为社区居民举办了一次别开生面的生日派对。



现代快报记者 徐洋 摄

### 最特别 27位银发老人都是寿星

南京娱乐养老志愿者表演团的满腔热情足以让每位在场者感动。他们提前1个多小时来到锁金村社区，麻利地换服、化妆准备后，排练就紧锣密鼓地展开了。演出开始时，开场舞曲《跳到北京》，扭起来的幸福不知不觉间调动了全场气氛。最令人激动的吃蛋糕品红酒环节到了，锁金村社区的27位寿星集体唱起生日歌，映着烛光，每人脸上都闪耀着甜甜的微笑。除了吃蛋糕喝红酒，南京娱乐养老中心还特别赠送每一位老人生日健康贺礼一

份。“娱乐养老”倡导快乐养老的理念，其中心负责人告诉记者，此次参与社区庆生活动，最重要的目的是让老人可以老有所学，老有所乐，提高晚年生活质量。

### 最走心 社区与居民双向服务

社区居民李爷爷是此次社区庆生活动的专职“摄影师”。他是一位从印度尼西亚归国的华侨，今年已经88岁。他激动不已，现场携夫人即兴为大家唱了一首印尼的民歌《我心里很开心》。他略带外国口音地说，老人们平时在家里，接触新鲜信息的机会就比较少，今天的活动既

让社区的老人们学习了什么是娱乐养老，又使老年人更好地融入社区这个大家庭。

据悉，玄武区锁金村社区一直注重社区文化建设，五村社区主任达敏表示，只有根据社区特点，有针对性地进行社区文化建设，才能起到积极作用。社区居民多数为海外归侨和侨属，以及高校教师、老干部。对于新知识，他们始终秉承一颗年轻求学的心。社区文化课程班，定期举行电脑实践课、书法比赛、体育项目比赛等。与此同时，社区居民也不断为社区建设提供服务，门球志愿队、社区服务员等皆是大家自愿参加。 金宁 王艳歌

# 加入娱乐养老社团，共筑快乐晚年生活！

或许您还在岗位上忙忙碌碌，或许您已退休含饴弄孙，您是否有认真地想过，想要的晚年生活是什么样的？每天遛遛弯，逛逛超市，买菜做饭打扫卫生？还是带带孙子，养养猫养养狗，弄花草享晚年？

有这样一群老人，他们每天穿着红马甲在活动室唱歌、跳舞、练习书法、绘画，他们和老伙计一起弹琴、一起户外摄影……岁月在他们的脸上留下的是对“新生命”的激情。他们就是娱乐养老社团的团员。在这里，他们有稳定的生活规律，健康与快乐是他们需要完成的“任务”。

我们知道，很多老人从岗位上退休之后，生活就会变得没有规律，随之而来的是精神空虚，身体随之也会出现一些问题。而据有关调查显示，老人有稳定的生活模式，培养兴趣爱好，有利于健康长寿。为此，娱乐养老研究中心为丰富老人的精神文化生活，为老人提供稳定的生

活模式等方面做出了不懈的努力，并成立娱乐养老互助社团。

为了让更多的老年朋友展示自我、展示积极向上的老年生活，娱乐养老艺术文化节自2011年开始举办，每一届都受到了广大老年朋友的喜爱与广泛参与。娱乐养老艺术文化节以“中国梦、老年梦、和谐欢歌共圆人生梦”为主题，在2014年期间，参与娱乐养老艺术文化节主题活动的已达到数百万人次，他们在娱乐养老生活馆内进行了数万次的彩排排练，成功创作了千余首朗朗上口的改编歌曲，在这个过程中，他们收获了友谊，收获了快乐，也为晚年生活画上浓墨重彩的一笔。

2015年6月，著名相声表演艺术家侯耀华签约娱乐养老，成为娱乐养老社团艺术总顾问，同月第五届娱乐养老艺术文化节拉开帷幕。在侯耀华的影响下，娱乐养老社团艺术形式将更加丰富，艺术活动水平也

必将大大提升。近期，全国近两千个社团都在紧锣密鼓地进行着排练，他们展示自我，绽放自我，大小的舞台上总少不了娱乐养老社团团员们青春活力的身影。社团是娱乐养老文化传播的主要形式，它不仅让老年朋友实现了自我的价值，更重要的是让志同道合的老人走到了一起，结伴养老，最重要的是让每个参与的老人都能健康快乐！

本次进社区为老人过生日的活动中，娱乐养老社团的老人们不仅在舞台上展示了他们的风采，也为公益事业献出了爱心，充分展示了娱乐养老老人积极向上的精神面貌。

您也想生活得像他们一样健康快乐吗？您也想能够有老伙计定期相聚吗？您想和全国的优秀社团同台演出吗？现在娱乐养老社团诚邀您加入，让我们携手共筑快乐晚年生活，欢迎致电娱乐养老社团（全国）4000-800-370咨询报名！

# 失能失智，养老情归何处？

## 快报健康养老行火热报名中，赶紧拨打热线96060

步入老年，身体各项机能下降，疾病也纷纷找上门来。无奈的是，快节奏的工作生活使得子女们无暇分身照顾，部分失能失智老人的照料更是成了不少人的大心病。这种情况下，医养结合的养老院成了不少人的首选。如果您在寻找养老院，欢迎报名参加快报健康养老行。

### “痴呆”父母累惨儿女

陈女士的父亲原本待人热情，可自从得了老年痴呆，整个人性情大变，“他开始在家里‘搞破坏’，电视砸了，空调也给硬拽了下来……”说到这里，陈女士几近崩溃，

她表示，家里的几个弟兄都没到退休年龄。家人一番商量之后，决定为父亲找家养老院，“我们想找家带医疗的，既照顾衣食起居，也能帮着治病。”

### 医养融合应对后顾之忧

近年来，不少养老院都加快了医养融合的进程，南京海熙护理院便是一家。海熙护理院地处双桥门交通枢纽，紧邻地铁三号线雨花门站，距新街口4.3公里，出行方便。

海熙护理院朱院长表示，院里每天定时组织老人跳操、唱歌，假期更会有大学生志愿者进院陪伴

老人，符合三星级养老院标准。不仅如此，海熙护理院按照国家二级医院标准建设，各医技科室和职能科室齐全，包括内科、外科、中医科、康复医学科、临终关怀科、医学检验科和医学影像科。对于入住的老人，护理院会针对性地制订不同的检查、治疗、保健方案，满足长期护理的需求。

如果您对本次健康养老行感兴趣，欢迎拨打96060报名。同时，您也可以关注微信公众号“乐活健康族”，点选“精彩活动”，进行在线报名。

见习记者 孙倩雯 现代快报记者 金宁



# 炎夏小心情绪“中暑”

天气炎热，是不是感觉火气也大？记者走访了市内几家大型医院，了解到，近期因为一点小事，双方就大吵出口，且一发不可收拾进了医院，或是疲劳驾驶造成车祸而“挂彩”的外伤病人较入夏前明显增加。

据医学调查，人的情绪与外界环境有密切联系，当遇到持续高温天气和外界大环境变化时，人体这一小环境受到影响也会发生变化。当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时，气象条件对人体情绪调节中枢的影响就明显增强，人体血液循环加快，让人的情绪烦躁不安，发生情绪失控的几率急剧上升，频繁发生摩擦或争执，心理学家称之为“情绪中暑”。

### 三类人群最易“情绪中暑”

中青年群体为主的社会中坚力量，他们面临职场、生活、子女教育、人际交往等多方面压力。在高温之下，看似强壮的他们更容易“情绪中暑”。

心理脆弱、不善沟通的人在遇到烦恼时，不善于自我调节和倾诉，在“桑拿天”更容易出现不能静心思考、情绪失控的表现。

患有高血压、糖尿病、哮喘、厌食症等疾病的人，在炎夏夏季易旧病复发，导致情绪烦躁。

### 调息静心预防“情绪中暑”

南京中医药大学国医堂赵鸣芳教授提醒，抛开对高温的“责怪”，要想远离“情绪中暑”，首先要审视自己，做好“精神养生”。《黄

帝内经》中说，夏季“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减。不可以热为热，更生热矣”。所以，在炎热的夏季要做到“静心、安神、戒躁、息怒”，遇事“冷处理”，以保持良好的情绪。

其次，劳逸结合，保证充足睡眠。长期熬夜或是作息颠倒的人，通常情绪也不稳定。参加游泳、慢跑等全身运动，不仅可以增强耐热能力，而且有利于排解压力。

### 健康大讲堂讲座预告

7月25日9:00，健康大讲堂邀请到南京中医药大学副教授姜劲峰，讲解脐疗的神奇性和科学性等相关知识。姜劲峰教授从事针灸推拿专业20多年，擅长针灸治疗颈椎病、肩周炎、腰腿痛(腰椎间盘突出)等运动系统疾病；卒中及其后遗症、面瘫、带状疱疹、失眠、抑郁等神经精神系统疾病；心肌供血不足、心率不齐等心脏疾病；胃炎、肠炎、功能性消化不良等消化系统疾病；类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫系统疾病；月经不调、卵巢功能减退、多囊卵巢综合征等妇科疾病。姜教授在国医堂的门诊时间为每周二、周四、周六下午。

健康大讲堂地点：南京汉中路282号南京中医药大学国医堂五楼(地铁2号线汉中门站1号出口)。请读者听课前先拨打现代快报读者咨询热线96060预约，约满50名为止。加入健康大讲堂QQ群204463444，与专家零距离沟通，了解更多健康养生知识。

扫二维码，添加“南中医丰盛健康城”服务号 获得更多健康服务与养生资讯。 加健康大讲堂QQ群：204463444 掌握最新讲座动态，随时和专家互动咨询。

# 贫血的危害与预防

根据资料显示，全球范围内贫血影响到16.2亿人，相当于全世界人口的24.8%。贫血患病率，学龄前儿童最高47.4%，成年男子的患病率最低12.7%。孕妇41.8%，老年人23.9%。从婴幼儿到老年人，每一个阶段都会发生贫血，而且各个阶段贫血的原因也不尽相同。解放军第454医院血液科廖辉主任说：很多人对贫血缺乏概念，觉得贫血不是什么大问题，这种认知是不正确的，每个人都应该正确对待贫血的问题。

贫血的危害主要表现在人体各大系统。①一般表现：皮肤苍白，黏膜苍白。疲倦、乏力、头晕、耳鸣、记忆力减退、思想不集中。②呼吸：爬楼时气喘。③心血管：心动过速，心脏扩大甚至导致心脏功能衰竭，浮肿。④消化：食欲不振、恶心呕吐、腹胀、腹泻、舌炎。⑤泌尿生殖：蛋白尿、闭经和性欲减退。现在很多家庭都准备生二胎，对于孕妇和哺乳期妇女，生理性铁需要量增加，很容易发生缺铁性贫血。缺铁可以引起较小儿童精神发育和行为改变，对外界反应

差，等等。

最常见的贫血是缺铁性贫血。其发病率在发展中国家、经济不发达地区及婴幼儿、育龄妇女中明显增高。因此，在婴儿、儿童及妇女妊娠期和哺乳期对叶酸、维生素B12的需要量增加，老年人和长期严格素食者对叶酸和维生素B12的摄入不足，容易发生另一种营养性贫血——巨幼细胞性贫血。这些患者往往食欲减退、腹胀、腹泻，发生舌炎并伴有疼痛，有的有乏力、手足麻木、行走困难、感觉障碍。小儿和老人还会出现精神症状，如无欲、嗜睡或精神错乱等。还有一种是因为造血功能衰竭导致的贫血——再生障碍性贫血。这个疾病解放军454医院有独特的治疗方法。

据了解，像牛奶、奶酪等奶制品不但不能补铁，还会抑制铁的吸收。正确的方式应该是多吃红肉类、鱼类及禽类等含血红素铁的食物；水果、绿叶蔬菜等含有维生素C的食物可促进铁的吸收；另外，B族维生素和维生素C对防治贫血有很好的效果，提倡使用铁锅。

许静文

# 不花一分钱，教你靶向抗肿瘤

中国医学科学院消息，第三代基因靶向抗肿瘤制剂 Genistein [金雀异黄素] 攻坚成功，具备多靶点迅速缓解症状、纯天然提取增效减毒、不用基因检测适用各种肿瘤三个突出优势。

权威专著《基因靶向抗肿瘤新

进展》收集国内外论文200余篇，效果激动人心：靶杀肿瘤细胞不伤身体，长效抑制肿瘤复发转移；增效减毒，不耐受化疗患者可顺利完成；还能大幅延长中晚期患者寿命。

现致电4006399009，可免费领取本书，限前100名！