

欢天喜地共庆生 现代快报携手娱乐养老走进成贤街社区



一份蛋糕,几杯美酒,一片诚心,满堂欢喜。近日,现代快报携手南京娱乐养老中心走进成贤街社区,以“情系夕阳红,欢乐共庆生”为主题,为社区居民举办了一次特别的生日派对。现场,近期过寿的老人们齐聚一堂,在一片欢声笑语中,同过生日,共享幸福。

见习记者 孙倩雯
现代快报记者 金宁



百岁寿星的首个集体生日

作为南京城内的老小区,成贤街社区居住着不少老年人,其中还有不少是缺乏陪伴的独居老人。过去,因为物质条件匮乏,他们几乎没有庆祝生日的条件。如今,生活水平有了提升,不少人却对生日没那么在意了。为了给成贤街社区的老人们留下一份美好的回忆,现代快报与娱乐养老联手,为他们办了一场热热闹闹的集体生日派对。

带着幸福的微笑、踏着欢乐的步伐,一大早,老人们就陆续来到了社区活动室。对大多数人来说,这是他们生命中的第一个集体生日。能够与老邻居一起庆生,大伙兴奋异常,一见面就侃了起来。你今年高寿,我身体怎样、他家住几栋……生日会便在如此愉悦的氛围中开始了。

娱乐养老的志愿者们以嘹亮的歌声开了个好头,一首《祖国好》,博得满堂彩。值得一提的是,这些志愿者本身也是上了一定年纪的人,他们以饱满的精神、乐观的态度向大伙展现了老年人的风采。紧接着,最激动人心的环节到了,一份精美的生日蛋糕出现在大伙眼前,点上蜡烛,斟上红酒,大家一同唱起了生日快乐歌,与“兄弟姐妹”们一起,许下

了生日愿望。现场,南京娱乐养老中心还特别为每一位寿星准备了生日健康贺礼一份。相关负责人告诉现代快报记者,“娱乐养老”倡导快乐养老的理念,此次参与社区庆生活动,最重要的是让老人可以老有所学,老有所乐,提高晚年生活质量。

此次生日会,最抢眼的寿星莫过于王澄老人。再过几天,他即将迎来自己100周岁的生日,是社区里实打实的老寿星。虽然头发花白,但王爷爷不服老。听说要与大伙一起过生日,他独自拄着拐杖,爬上了三楼。生日会结束后,大伙准备扶他回家,要强的王爷爷连连摆手,“我自己能行,拐杖就是我的第三条腿。”

“三微志愿服务”温暖老人

成贤街社区书记吴敏介绍,社区里60岁以上的老人有3000多位。其中,像王澄爷爷这样的百岁老人共有4位,还有独居老人192位。一直以来,社区都十分重视老年工作,并始终以接地气、合需求、重实效的理念为社区居民服务,近年推出的“三微志愿服务”更是备受赞赏。

吴敏表示,所谓“三微”,是指微距离、微时间、微主题。“微距离即志愿者服务地点距离上班地点步行不超过10分钟。志愿者不必大老远赶



来,居民需要帮助时,短时间内赶到即可。这样不仅便于服务,也减轻了志愿者的负担。微时间是指一次志愿服务时间不超过一刻钟。部分志愿者是我们特意从10多家驻区单位挑选出来的员工,具有很高的专业素质。为了保证服务质量,并做到不耽误他们的工作,我们对时间做了规定。而微主题是指一次志愿服务仅限一个简单主题,保证服务的可及性、可操作性和可持续性。”

此外,社区推出的“一声问候”服务也广受好评。志愿者会定期给老人打电话,关心他们的健康和生活状况,并及时提供相关服务。目前,“一声问候”已经做到了社区独居老人全覆盖,一年多来,已经服务几百人次。

多年来,为了老人的安康幸福,吴敏尽心尽力,“小集体做好了,大集体也就好了。”



“贴秋膘”前先养脾胃

入秋以后,天气逐渐变得凉爽,人的食欲开始增加,很多人开始琢磨如何“贴秋膘”。传统的“贴秋膘”(也称“抢秋膘”)是指在立秋后选择各种动物性食物和各种味厚的美食佳肴,“以肉贴膘”。但事实上,如果盲目过量进补,一味“贴秋膘”反而可能“贴”掉健康。为此,中医专家提醒,“贴秋膘”要讲究科学搭配,注意分寸,不然适得其反,将加重脾胃的负担。

入秋后养护脾胃是关键

根据“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,中医认为,立秋过后确实是通过进补恢复并调节人体各脏器机能的最佳时机,滋补得当,还能收到祛病延年等功效。但要注意的是,如果一味以“贴秋膘”为由敞开了肚皮大吃大喝,轻则会加重脾胃负担,易导致胃肠道功能紊乱,出现腹胀、腹泻等消化不良症状,重则可能诱发心脑血管疾病的急性发作,危及生命。

俗话说:“人夏无病三分虚”。人们常因苦夏或过食冷饮等原因,存在不同程度的脾胃虚弱。中医专家提醒,如果入秋就大量进食肉类,处于“虚弱”状态的胃肠很可能无法承受“突如其来”的油膩,肠胃超负荷“工作”,易导致胃肠功能紊乱,出现食欲不振、食后饱胀、上腹不适或疼痛等问题。

因此不妨先“悠着点”,进补前期可以先以清淡润燥、营养又容易消化的食物为主,如鱼、瘦肉、禽蛋、莲藕和莲子等,还要适量补充

奶制品、豆类、新鲜蔬菜、水果,为肠胃提供一个调整适应期。其中,保证蛋白质的摄入,有利于预防老年人肌肉衰减、体能下降等问题。

贴秋膘一定要因人而异,合理搭配

中医认为,“贴秋膘”一定要因人而异、因人而补。消瘦或体重偏低的人可以适当增加营养。而3类体质人群慎“贴秋膘”:一是经常脸色潮红、口干舌燥的实热体质者;二是易生痤疮、口苦口干、大便黏滞不畅或燥结、小便短黄的湿热体质者;三是表现为形体肥胖、腹部饱满、口黏苔腻等的痰湿体质者。老年人及儿童由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,在进补前更应注重消食和胃,不妨适量吃点山楂、白萝卜、山药、小米等消食、健脾、和胃的食物。

另外,“贴秋膘”也要注重多样化。“贴秋膘”的时候要遵循食物营养金字塔的规律,以补充谷物和蔬果为主,合理控制奶制品、肉蛋、油脂类食物的比重。宜食发酵类食物如豆豉、酸奶、馒头等,杏仁、榛子、核桃等坚果以及薯类食物,如红薯、紫薯、芋薯(山药)等。同时,应避免晚饭吃得过于油腻。秋季脾胃依然比较虚弱,进食过于油腻的食物后,可饮用大麦茶、陈皮茶、山楂茶等促进消化。

总之,别急着“贴秋膘”,进补之前重要的是消除夏日酷暑“后遗症”,先调理脾胃,为更好地接受秋冬季节的补品做好准备。



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。

医者视点

老年人疾病的特点及预防 南京市第二医院滕长青主任医师

人进入老年期,各器官在形态和功能两方面都有一定程度的改变,并容易患有各种疾病。一般来说,老年人疾病的特点可概括为17个字,即“一身多病,症状不典型,并发症多,发展迅速”。

老年人发病往往症状轻微,表现多不典型,因而容易发生误诊、漏诊,对家属来说,容易把老人的大病看成小病,把新病看成老病,以致耽误了诊疗。同时,老年人患病或原有的疾病加重,明显的表现常常是轻者精神萎靡,重者陷入沉睡甚至昏迷,并且同样的症状在不同年龄的诊断可以不同,如烧心或胸口痛,在青年中以溃疡病最多见,而老年人则有食管炎的可能,甚者为中心绞痛、心肌梗死。病情重、症状轻,如患肺炎时,咳嗽轻、痰少、不发热、白细胞不高,仅表现为神志淡漠;如患心肌梗死,可能重、症状轻,如患肺炎时,咳嗽轻、痰少、不发热、白细胞不高,仅表现为神志淡漠;如患心肌梗死,可能重、症状轻,如患肺炎时,咳嗽轻、痰少、不发热、白细胞不高,仅表现为神志淡漠。

羊奶性温,对身体较为虚弱的老年人尤其适合,具有较好的滋补作用,羊奶中特有的上皮细胞生长因子还可帮助呼吸道和消化道的上皮黏膜细胞修复,提高人体对感染性疾病的抵抗力,减少老年人被疾病侵袭的几率,娱乐养老为寿星们特选苏杉羊奶粉作为生日礼物,也广受欢迎。

一个系统或一种器官本身同时可存在多种病理改变,或同时患多个系统多种器官的疾病,例如不少老年人患有高血压病、冠心病,还同时患有糖尿病、糖尿病肾病、慢性支气管炎;其次,同一脏器可发生多种疾患,如冠心病、肺心病、心肌炎同时存在于同一心脏;还存在发病快、病程短,容易发生全身衰竭的特点。老年人敏感性降低,体温调节能力差,发热时不如年轻人明显;相反对冷的反应也差,容易发生低温状态而不自觉;对疼痛的反应亦较差,如心肌梗死、急性阑尾炎、急性胆囊炎时仅轻微不适,前者如治疗不及时可迅速致死,后者可引起穿孔致腹膜炎而危及生命。

因此,老年病的预防工作应该从成年甚至青年时代即开始。对于已患有高血压病、冠心病等慢性疾病的老年病人,应该定期到医院进行检查,用以指导以后的生活保健。另外,通过健康体检,可以发现一些恶性肿瘤等重要疾病。定期体检也是一种十分重要的预防措施,它还是加强老年病人和医生联系的一种方法,便于医生对更多的老年病人实行保健医疗指导。

褚旭东 整理

娱乐养老社团送祝福,温暖社区长寿老人 ——十字玛莎红酒、苏杉羊奶粉助力社区老人生日会

每个月为一个社区的老人举办一场生日会,娱乐养老研究中心携手现代快报开展的“情系夕阳红,欢乐共庆生”系列活动,吸引了南京娱乐养老众多社团的踊跃参与。

本月参加的是南京娱乐养老雨花快乐合唱团,这群平均年龄超过六十岁的老人,在生日会现场为社区的老寿星们送上了精彩纷呈的节目表演。团长李桂华说:“人到晚年能够结伴互助,才能健康快乐!希望以后有更多这样的机会参加这样的公益活动。”

据介绍,像这样的娱乐养老老年文艺社团在全国有近两千个,他们深入各个城市社区基层,活跃在社区老年人当中,每年会开展数千场不同形式的文艺表演,已吸引数百万老人积极参与。

随着经济发展、医疗水平的提高,我们身边的老人也越来越多。老人长寿了,如何快乐充实度过每

一天已成为全社会共同关心的话题。

江苏是全国最早进入人口老龄化的省份,在全国率先倡导老年精神关爱,培育出多个老年文艺社团组织,其中最具有代表性的就是娱乐养老文艺社团。

娱乐养老文艺社团自成立之初,就一直致力于培养老人健康的生活方式,以帮助老人从六十岁安然度过一百岁为目标,打造老年精神文化交流的平台。

自2012年5月成立以来,已吸引数百万老人的积极参与,组建了近两千个老年文艺社团,每年都会开展数千场文艺汇演。

在娱乐养老社团组织活动中,越来越多的老人收获了健康和快乐。2015年,娱乐养老研究中心携手现代快报开展“情系夕阳红,欢乐共庆生”系列活动,每个月走进一个社区,以为社区老人举办

一场生日会的活动形式,让越来越多的社区老人感受到了晚年生活的快乐。

在生日会上,南京娱乐养老雨花快乐合唱团为寿星们奉上来自法国波尔多的十字玛莎红酒,送上了生日礼物苏杉羊奶粉,以歌声为老人送上祝福。

据活动负责人介绍,红酒已受到越来越多的老人追捧。红酒可以软化血管,对心脏好,红酒富含抗氧化剂,对皮肤也很好,已成伯伯阿姨们的“新宠”。

羊奶性温,对身体较为虚弱的老年人尤其适合,具有较好的滋补作用,羊奶中特有的上皮细胞生长因子还可帮助呼吸道和消化道的上皮黏膜细胞修复,提高人体对感染性疾病的抵抗力,减少老年人被疾病侵袭的几率,娱乐养老为寿星们特选苏杉羊奶粉作为生日礼物,也广受欢迎。