

139 307 58 496

报眉广告

供暖五个月,温暖如春天,万盛老年公寓欢迎您!

★居住环境优美★护理服务细心

★饮食科学营养★文化活动丰富

常年招聘
护理人员

招收自理、不自理老人

咨询电话:总部3599799 18230174857 社区分院:8986089 18232718543



秋阳高悬,秋空澄明,年迈的母亲要“剪秋天”,用剪纸来表述心声。

母亲可是剪纸的高手,她打小就跟外婆学手艺,这大半辈子就没歇过手。母亲的剪纸作品还常被推荐到省里参展呢。母亲常说,剪纸不仅要剪出形,还要剪出神。

母亲剪出了“秋天的眼睛”。这一双明亮的眼眸,像极了两轮明月,又像两个大银盘,明晃晃地放出一道道光芒来。这“秋天的眼睛”,不就是给我们指明方向的灯塔吗?母亲又说,我们从一个又一个明亮的日子走过来,才有了这丰收的金秋和现在的幸福生活。母亲这么一说,大

“剪秋天”

董国宾

家一眼就看懂了母亲剪出的“秋天的眼睛”,更懂得了那“眼睛”穿透岁月的神韵和夺目的光芒,于是全家人会心地笑起来。

母亲剪出了“秋天的脸庞”。“秋天的面容”一片是红润,一片是金黄,围绕其中的是一个个明快的笑。全家人一个个眨巴着眼瞧过去,那镂空的剪纸艺术和图案的色调变换,尤其是喜庆、吉祥的元素点缀其间,让人看得心生愉悦。这幅剪纸作品,更让人一眼看出了秋的厚重与欢庆。母亲站立一旁,无需言语表达,大家便读懂了那一片片鲜活

的紅葉,托举的是祖国的繁荣昌盛及黎民百姓的赤诚之心。那片金黄的谷穗又将厚实、丰盈写在了家家户户的幸福日子里。全家人从母亲的剪纸中,一遍遍解读秋之容颜。

母亲剪出了“秋天的翅膀”。两只飞翔的翅膀前方,红日当头。那阔大有力的翅膀,布满了密密麻麻的锤子和锄头。母亲精心制作的这幅剪纸,栩栩如生、动感十足,这是勤劳人民齐心奋斗、拼搏的生动景象。

母亲剪出了“秋天的胸襟”。这是一幅气势雄浑的远山图,色调明亮,山峰绵

延不绝,苍松翠柏长青。母亲精致的剪纸表现手法,将秋山、秋意表达得自然流畅,饱满又富有意象,让人看上一眼,就走进秋天博大的胸襟里。

母亲对秋天充满无尽的激情和感慨。她用这种独特的方式,把埋在心中的心思说了出来。



管“闲事”

冯毅

前不久的一天晚上,风狂雨急。第二天清晨,我在小区附近散步时,发现有一棵碗口粗的树被风刮得倾斜了。这要是倒下来砸着车辆或行人,后果不堪设想。不行,这事我得管管。

我当即跑回家,先是找到一根旧墩布把,又拿了两截绳子,返回树下。我想把这棵树固定好。没想到,一个旧墩布把,很难弄牢固。就在我束手无策之时,有几个邻居凑了过来。这个说,他们家还有两根木棍;那个说,他们家有铁丝。不一会儿,大伙就拿来工具,七手八脚地把树固定得结实实了。安全隐患消除了,树的生长也不再受影响,真是皆大欢喜。

又过了几天,我看到我们单元的楼梯扶手不是很干净。我从家里拿来抹布,一层层地开始擦扶手。

有邻居上下楼,着急走的,劝我歇会儿再干;不着急走的,则执意要替我干。

更令我惊喜的是,不知哪位热心邻居,专门从家中拿来扫帚、簸箕放在楼道里,大家谁有空儿,就把楼道打扫了。而每到礼拜天,本单元的住户只要有空儿,就会打点水,或擦擦扶手,或扫扫楼道。原来不走动的邻居们,也在说说笑笑中变得亲近起来。沧州市九河路社区居民委员会搞卫生检查评比,我们这个单元每次都是优秀。左邻右舍都说这有我的一份功劳,我心里美滋滋的,说功劳是大伙儿的。

有时候,我会突发这样的感慨:年逾花甲,人微言轻,但做点有益于大家的小事,还是有这个能力的,也挺有意思。



老姐妹

家住东光县的王秀英、石凤娥两位老人,虽然都已80多岁,但是她们的精气神却很足。石凤娥的腿不太好,王秀英就为她推着轮椅。两个人聊得很投机,欢笑不断。

韩伟伟 摄

健走二十年

兰培林

树老根先枯,人老腿先衰。然而,86岁的我,腰板挺直,步履轻盈,还能以每分钟100步的速度,连续健走5000步。这完全得益于我坚持了20年健走。

健走,是世界公认的最好的健身方式之一。健走带给我的最大的益处,就是增强了心肺功能。从前,我一戴口罩就呼吸困难,即使刮大风时,尘土飞扬,我也不敢戴口罩,不然就会憋气、难受。经过多年健走锻炼,现在,即使戴着口罩走,我也轻松自如、呼吸畅通。健走还能减缓肌肉萎缩,如今,我的肌肉和60岁以前差不多。健走还能加速血液循环、预防血栓形成、增强



资料片

免疫力、延缓衰老、预防骨质疏松,这些都在我身上得到了验证。

健走,不论男女老少,人人可为,简单易行。我现在外出,如果路程不超过公交车5站的距离,我就步行前往,既锻炼了身体,又节约了能源。现在,健走的人越来越多,尤其是女同胞,比从前有显著增加,这是大好事。

20年前,我和老伴每天早上从运河区白官屯出发去沧州市人民公园,再沿着公园里的环形路走一圈,随意活动一会儿,然后原路返回。沧州市西体育场改造升级之后,塑胶跑道很适合健走,我就不再去公园。西体育场里的第八跑道,每圈500米,我每次走6圈,坚持多年,雷打不动,即使遇到小雨、小雪天气,我也照走不误,且觉得经过雨雪洗刷后的空气更清新。随着年龄的增长,从去年开始,我把运动量减少到2000米,即4圈。

锻炼也得讲科学,适可而止,才能取得好的效果。多位医学专家告诫老年人:早上过早晨练,对老年人有害无益,且极易发生意外。因为树木夜间释放二氧化碳,日出才制造氧气,所以太阳升起之前,空气并不好。近几年,我改为早餐后再去锻炼。不过也有例外,那就是炎炎夏日里,太阳升起得早,且天气凉爽,我就利用这段时间去晨练。



尿酸高不等于痛风

王先生在连续两年的体检中都发现自己血尿酸水平偏高,但并没有关节肿痛急性发作的症状。王先生十分焦虑,担心自己患上了痛风。

所谓高尿酸血症,是指正常嘌呤饮食情况下,非同日两次空腹血尿酸水平男性大于420微摩尔/升,女性大于360微摩尔/升。而痛风是一种因尿酸盐沉积至关节所致的晶体相关性关节病,与嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关,属代谢性风湿病范畴。

从理论上讲,高尿酸血症是痛风发生的病理生理学基础,但当机体仅有血尿酸升高而无关节肿痛等临床表现时,称为无症状的高尿酸血症,尚不能判断为痛风。

随着人们生活水平的提高,无症状高尿酸血症的患病率呈逐年增加的趋势。据统计,我国男性高尿酸血症的患病率为9.2%至26.2%,随着年龄的增长而增长。一般来说,城市高于农村,沿海高于内陆。

血尿酸的长期升高,可导致尿酸盐晶体析出,沉积于关节及周围软组织、肾小管和血管等部位,久而久之,就会引起关节软骨、骨质、肾脏以及血管内膜等处的慢性炎症损伤。

针对无症状的高尿酸血症患者,无论血尿酸水平多高,也不管是否合并心

血管疾病、慢性肾脏疾病、肾结石等,都不推荐使用降尿酸药物进行降尿酸治疗。根据2017年发表的《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识》,高尿酸血症患者需要长期的全程管理,按照血尿酸水平及合并的临床症状,决定药物的起始治疗时机,并确立相应的治疗目标,进行分层管理。

在日常生活中,高尿酸血症患者需要注意哪些事项呢?

自我管理是基础 患者应了解高尿酸血症相关知识,制订个体化的生活方式。如果患者合并有其他疾病,就需要与专科医师合作,制订共患病的治疗方案,避免使用影响尿酸代谢的药物。如果目前无任何症状及合并症,就暂不推荐使用降尿酸药物治疗。

非药物治疗是关键 提倡均衡膳食,以低嘌呤饮食为主。多饮水,维持每天尿量2000毫升—3000毫升。可饮用牛奶及乳制品(尤其是脱脂奶和低热量酸奶),避免饮用含果糖或蔗糖的饮料。规律运动,减轻体重,可有效降低血尿酸水平。

药物治疗是补充 经非药物干预疗效不佳时,可考虑采用药物治疗。尤其是针对血尿酸水平长期大于480微摩尔/升,且合并代谢综合征、心血管疾病、慢性肾脏疾病及肾结石的患者,应制订合理的降尿酸治疗方案。

据人民网