



工作人员在向居民发放老年健康知识宣传资料

每年的6月10日至16日是老年健康宣传周,今年的主题是:懂健康知识,做健康老人。随着社会老龄化的日益加重,中国的老年人越来越多,所占人口比例也越来越高,同时,老年人也面临着养老、医疗以及精神赡养等诸多社会问题。关注老年人身体健康,让老年人健康养老,需要我们共同努力。

■文/林梦

6月12日,街道社区建设办公室联合车站西街15号院社区开展了“懂健康知识 做健康老人”老年健康主题宣传活动。

社区居民早早地就来到了活动现场,很多可爱的孩子们也跟着爷爷奶奶来“凑热闹”。工作人员为居民发放了老年健康知识科普读物,车站西街卫生服务站

的医生为居民提供现场咨询服务,并热心义诊;现场还摆放了社区为老年健康宣传周绘制的黑板报,提醒大家关注老年健康。

各社区也分别开展了不同形式的老年健康宣传活动,通过发放老年健康知识材料、开展老年健康知识讲座等形式,帮助大家提高对老年健康的重视程度。

共创卫生城区 从身边点滴做起

Get这些 做健康老人

知识

关于老年睡眠障碍那些事儿

●不可忽视的睡眠障碍

睡眠障碍是指睡眠质量的异常,或在睡眠时发生某些临床症状,也包括影响入睡或保持正常睡眠能力的障碍,是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现。

常见的睡眠障碍有哪些?

①入睡和维持睡眠困难

睡眠潜伏期过长,有效的睡眠时间短。

②睡眠呼吸障碍

50岁以上的老人睡着以后可能会发生睡眠时呼吸暂停、睡眠时呼吸重、呼吸困难等状况。睡眠呼吸暂停综合征是老年人常见的睡眠呼吸障碍。

③嗜睡

老年人脑部疾病以及

吃安眠药或者环境因素造成的老人嗜睡。了解老年人的嗜睡必须明白嗜睡的原因才能得到尽早有效的治疗。

●学会自我保健

①老年人白天打盹有益健康

随着年龄的增长,人每晚的睡眠时间逐渐减少,老年人晚上只能睡6个小时左右。

如果老年人能够学会白天适时地打盹,每次10-15分钟,对养生和长寿是十分有益的。

②牢记三个“三十秒” 夜间、白天起床时,坚持三个先后“三十秒”,以防跌倒发生意外

◆睁开眼睛清醒三十秒

◆坐起三十秒

◆扶着床边站三十秒,再行走

③常揉“四区”利健康

◆前胸

每天坚持用手掌上下揉拍前胸(上至颈部下至心窝部)100-200次,能激活胸腺,起到防癌防病、健身延年的作用。

◆脊柱

经常按摩脊柱,可疏通经络,使气血运行畅通,从而有益于全身器官的滋养而达到健身的目的。

◆肚脐

经常按摩肚脐可防止便秘、中风等病症。

◆脚底

经常弯弯脚趾、踩踩鹅卵石、揉揉脚心、温水泡泡等,都能反射性增进全身各内脏器官的功能,达到祛病健身、延年益寿的目的。

地区开展世界献血者日主题宣传

谢谢你!“热血”青年

献血者说

一年两次 利己利人

■街道党群工作办公室 杜晶

2017年我就打算献血了,但是当时检查出我身体内转氨酶较高,没献成。今年1月23日,我成功献血400毫升,拿到了无偿献血证,让我很开心。

记得曾经看到一位首钢工人献血十年,挽救了很多生命,也帮助了很多家庭,他的精神打动了我。对于我来说,我的一点付出能够帮助到更多有需要

的人,就是最大的欣慰了。而且,现在献血,我本人和直系亲属因病需要输血时,十年内可免费用血。献血还可以刺激造血干细胞,降低血液黏稠度,好处也不少。

6月14日是世界献血日,我本来打算再去试试,工作人员告诉我两次献血需间隔半年,所以我打算等7月底再去献一次血。

知识

①献血有哪些好处?

献血对于心脑血管系统有益处。可以缓解血液黏稠度,降低心脑血管病的发生。经常献血还可以提高人的造血功能。

②无偿献血者将得到哪些表彰?

●金质奖杯 奖励无偿献血3400ML以上者

●金质奖章 奖励无偿献血2400ML以上者

●银质奖章 奖励无偿献血1600ML以上者

●铜质奖章 奖励无偿献血1000ML以上者

●纪念奖章 奖励初次无偿献血者

备注:无偿献血者本人或直系亲属因病需要输血时,可相应免费用血。

? 当人失血多少毫升时,可能有生命危险?

当失血超过1000毫升时,就可能有生命危险。

③最近生过病可以献血吗?

生病后需要等到身体恢复以后才能献血。如果您到血站来,请告诉医生有关您的病史,会有相应的身体检查。

④餐后献血会大大减少献血反应吗?

空腹采血是输血医学的传统做法,但弊端是空腹易导致血糖相对降低,故常易造成献血者的轻度或重度献血反应。而餐后采血为输血工作的新观念,因为进食既可增加血糖浓度,又可增加血容量,故可大大减少献血反应。

红居街党群活动服务中心推出公益课程

家门口的兴趣班,来吗?

这个假期打算为孩子报上几门兴趣课程?外边的补习班价格贵还离家远?试试家门口的公益课程吧!

为满足暑期少年儿童及家长需求,红居街党群活动服务中心为各社区提供了暑期公益活动服务,课程丰富多彩具体的活动时间和名额可向所在社区咨询,名额有限,抓紧报名吧。

课程名称	活动区域	内容安排	讲师介绍
我爱书画艺术	“益动空间”	翟强书画展览暨中国书画笔会	翟强:现任中国文联书画艺术交流中心艺术委员、中国道家书画院艺术委员。
乐卡机器人实践课暨社区少儿机器人代表队选拔	“乐府”	指导进行“钢铁战士”、“疯狂机车”等作品编程与制作;	刘骥巍:教师团队首席导师从事科技教育已有十余年,多次带队获得国内外机器人竞赛奖项。
我是小小建筑师	“舞动空间”	孩子和家长共同阅读建筑主题绘本	李蓉娟:湖南师范大学汉语言文学学士、北京师范大学应用心理硕士。 徐佳杰:心阅家联合创始人、北京工商大学工商管理学士,“播撒幸福的种子”儿童阅读推广人。
手工创意制作	“国学书院”	了解超轻粘土特性,基础型学习	王天祯:毕业于天津美术学院雕塑系,热爱绘画及手工的教学,兴趣广泛,擅长指导制作。
创意美术	“乐府”	儿童绘画	吕行:中央美术学院研究生毕业,从事美术教学十余年
航空模型制作	“乐府,舞动空间”	航空知识介绍、航空模型制作	艾晨:任中国模拟飞行组织教员、模拟器试飞与研究员,从事航空领域教员教学十余年。
小学生经典阅读亲子导读	“益动空间”	围绕导读书目,设置多个思考问题,激发孩子思考	西城图书馆专家导读,针对小学必读书籍的要求,提升孩子阅读能力。