

星期二
养生

老年人养生的八大秘诀



吉林省科协 城市晚报社
主办

2019年第187期 总第653期

随着老年社会的到来，不仅要让老年人有病能得到及时有效的诊治，更重要的是让老年人不得病、少得病。老年健康是老年人幸福生活的必要前提，今天我们就来了解一下老年人养生的十大注意事项：

1、预防衰老病：基于对老年人的关爱，现在许多医院都设有老年医学科、老年门诊、老年病房，但不要觉得人老了就一定会得“老年病”。这个“老年病”其实是衰老病。老年人由于年龄因素更容易得衰老病，但如果注重养生保健，照样可以不得衰老病。

2、养生不养老：老年人要在保护好健康的前提下，力所能及地发挥自己在家庭、社会、专业、学术、艺术、教学、育人等方面的作用，避免消极养老、被动养老、过度养老。老年养生这堂课必须补足，以免在金色时光再在健康之路上走偏走错。

3、人老心不老：老了要服老，是指身体和精力要量力而行，但在心态上又要不服老，要有一颗年轻的心，童心不泯，心态阳光，积极乐观，有爱好，有追求，有作为，多奉献，多参与，不计较，不嗔怪，不依靠。

4、难得老来“瘦”：肥胖能进

一步导致心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性肾脏病、慢阻肺等等，已经被定义为一种疾病，对于老年人更要规避。因为老人年纪大了，活动量小了，代谢慢了，脾胃功能弱了，所以要比年轻时少吃一些，要吃更容易消化吸收、更容易排泄的食物，而且吃饭更慢一些。对于体重偏轻或容易腹胀或食欲欠佳的老年人，每顿饭依然要七八分饱，但可以少吃多餐。只要体重在正常范围内，尤其是超重或肥胖人群，不要发愁吃得少，而应该注意不要吃得太多，最关键的是要保持合适体重。

5、大便要通畅：大便干燥不好，大便粘滞不畅也不好。大便不畅可能会引起高血压，诱发心梗、脑出血等。有许多老年人大便一多就怕营养不良，其实同样只要体重在正常范围内，大便多一点是好事，可以帮助排毒，减少心脑血管疾病的发生。

6、活动要适度：这里用的词

是活动，而不是运动，活动更适合老年人。体育运动是活动，家务劳动也是活动，唱歌、跳舞、练书法也是活动。活动够了，饮食、情绪、睡眠自然就会好。老年人活动量一次不一定多，但可以多分几次，活动项目也不要过于单一，活动总量不要少，这样就可以延缓衰老。老年人最好练一些健身气功，比如站桩、八段锦、太极拳，腹式呼吸一定要练，孙思邈的“养生十三法”更应人人必学会练！

7、早睡早起好：睡眠是最大的养生，也是衡量健康水平的重要标志。老年人睡眠适当减少是自然的事，不要恐惧失眠和少眠。早睡早起，睡得好的，不要贪睡，睡得不好的，尤其是失眠者，更不要晚上养觉、早上补觉，最重要的是早起适度运动养阳气，白天阳气升发活跃，夜晚自然阳入于阴而阴静眠安。这需要持之以恒，而不是数日之功。

8、保健可防老：自己注意饮

食、运动、情绪、起居和环境叫自我养生，别人帮助施以针灸、按摩、罐疗、刮痧、刺络放血、艾灸和蜡疗等经络调理或者吃一些中药调理叫保健。年纪大了，难免有些经络淤阻或体质偏颇，手凉脚冷，头疼脑热，都不是大病，但等病重了再调理就会为时已晚，多花钱不说，多遭罪可是谁也替不了的。多一些中医保健当然会花一些钱财，但换来健康，不生病，少生病，不遭罪，少受罪，少给儿女添麻烦累赘，多给社会做贡献，一举多得，何乐不为呢？现在中医医院都设有治未病科，就是专门给我们指导养生同时调理保健的，有空可以去体验一下。

更多精彩尽在：



科普中国 吉林科普微窗

空军航空开放活动向老百姓展现强国兴军之美

以庆祝人民空军成立70周年为主题的航空开放活动21日在吉林长春结束。5天来，有超过45万名现场观众全方位感受到了实战空军、转型空军、战略空军的时代风采，还有亿万网民通过网络直播深切感受到强国兴军之美，使这次航空开放活动成为一次爱国主义的集中教育、空天安全的集中教育。

航空开放活动上，国产歼-20飞机带弹飞行低空通场、国产运-20飞机大幅盘旋小速通场、国产歼-10表演机劲舞蓝天展现力量之美、国产地空导弹和国产新型雷达巍然屹立，既展现了新时代空军力量和空天文化，也展现了航空报国、航空强国的壮丽画卷。

歼-20从首次亮相中国航

展到列装作战部队开展实战化训练，从单机展翅到多机编队，飞出了长空铸剑的航迹，更飞出了强国兴军的航迹。歼-20飞行展示指挥员张伟林说，珍惜“好飞”、努力“飞好”，在潜心砺剑中为国仗剑。“运-20是空军战略性、标志性、引领性装备。”运-20飞行员陈思麒说，“我们要加快形成执行多样化任务的能力，确保国家利益拓展到哪里，战略投送力量就跟进到哪里。”

“歼-20、运-20首次飞临我们大学上空，歼-16和歼-10表演机相继进行了飞行展示和飞行表演，震撼人心、激励士气。”空军航空大学参谋长陈解放说，“学员们在航空开放活动中，深切感受到人民空军建设发展的新成就，激励他们热爱飞行、建功蓝天。”

空军新闻发言人申进科说：“航空开放活动展现了大国空军的强军之美、力量之美、情怀之美。我们也从人民群众的关切和期待中，受到了激励和鞭策。空军官兵牢记初心使命，提高打赢能力，坚定不移维护国家主权、安全和发展利益，让我们的家园更加安宁祥和。”/新华社

扎根基层践初心 ——记集安市清河镇党委书记李焕刚

不忘初心
牢记使命
身边的初心使命

李焕刚，扎根基层21年的党员干部。在百姓眼中，他是“父母官”“李青天”，是扶危济困的好公仆；在同事心中，他是“领头雁”“一面旗”，是开展工作的主心骨；但在妻儿眼中，他是“不合格丈夫”“不称职父亲”，家里什么事都指望不上他……

21年、7600多个日夜夜，他把人生最宝贵的年华献给了乡镇的发展和百姓的期盼。他牢记党的宗旨，坚守“朴实为民、勤廉实干”的理念，求真务实，踏实苦干，全心全意为人民服务，用实际行动诠释了一名共产党员、一名基层干部对党和人民的忠诚。

实干：扎根基层勤作为，脚踏实地为百姓

“在乡镇工作，什么时候最开心？为当地群众办成一件他们期望的事，最开心。我觉得能在自己的工作岗位做出让老百姓满意的事儿，就是一个乡镇干部的初心和使命。”

李焕刚，土生土长的集安农家子弟。参加工作之初，他在集安市财源镇从一名办事员到镇长一干就是16年。1.6万人口的乡镇，他对每家每户的情况都了如指掌，方法经验只有一个：走！

每天6点半起床出发，8点

半上班之前把各个村走上一遍，有时蹬着自行车，有时就靠两条腿走，早上走不完就趁着节假日走，因为工作时间不能占用，这一走就坚持了20多年。

“走的过程当中，用眼睛看、和老百姓唠嗑就能发现哪里有问题需要解决，找到工作的方向。”在财源镇任职期间，李焕刚为76户重度危房困难户新建了住房。财源镇两次大坝决口，他坚守一线，直至确认无一人伤亡才最后一个离开现场。他担当作为，牵头完成了投资13亿元的兴达石墨高科技产业园的土地征收，为财源镇经济发展打下基础。

2014年，李焕刚调任集安市头道镇党委书记，老百姓望着田地过日子的时候，李焕刚有了新想法。“头道镇的农产品加工一直处于初加工阶段。农业经济要研究，但也应该发展深加工，拉长产业链，推动产业发展。”为此，他费心琢磨，为头道镇规划了7000亩的工业园区发展用地。

“土地资源特别金贵，招商引资因为没有土地落不下来多可惜，所以规划很重要。把基础做好，就能给头道镇未来的发展奠定基础。”秉承这样的信念，李焕刚还引人建设了大自然石材产业园、嘉元环卫、元祥生物、魏缘食品等项目，为头道

镇的发展打下扎实的工业基础。

敢干：扎根基层勇担当，正字为基作表率

“乡镇干部要有一股攻坚克难的劲头，只要你敢担当、敢干事，问题自然迎刃而解。”

清河镇，全国唯一的人参特色小镇，特产资源丰富，集市贸易活跃，是通化市发展人参产业的一张名片。

2019年3月，李焕刚调任清河镇党委书记。“来了之后发现清河镇存在土地征收阻力重重、发展势头受阻、机关干部暮气沉沉等问题。”李焕刚说：“那时压力真的挺大，但基层干部就是要敢于啃硬骨头。”

他第一时间沉到基层，到任3个月没有召开过一次大会。“情况掌握的不深不透时，所谓的‘会’就是一个口号，不了解情况就定下来怎么干？那太可怕了。那个时期我就不断地走基层了解情况。”

摸情况、查原因、找对策……3个月后，李焕刚召开了全镇干部大会，推出了一揽子改革措施。直面问题，他亲自带队到田间炕头做拆迁户思想工作，用诚意打动6户拆迁户签订协议，依法强拆2户，打破了全镇的拆迁困局；他安排多名干部轮流巡查，遏制了镇区违章

建筑频发的势头；他大胆启用13名年轻干部负责一线重要岗位，严格机关管理，快速形成了干事氛围。

事无大小，关系民生都很重要。来到清河镇后，他在短时间内启动了8个村的标准化农田整治和2个村的堤防建设，解决了27公里道路破损修复问题，实施了8个村的美丽乡村建设。记者见他脸庞晒得黝黑、两眼充满血丝，他却说乡镇干部都这样，自己没什么特别的。

“我们文字村以前是远近闻名的上访村，李书记上任后去了至少四五十趟。现在村里修了大墙、建了路灯、修了排水沟，还定向为特色旅游村，老百姓看着希望了，几乎没有上访的。”清河镇文字村党支部书记兼村主任马英德说，跟着这样的领导干事有劲头，百姓有盼头。

埋头干：扎根基层写忠诚，立党为公筑基础

“党建工作是推动农村工作最有利的抓手。乡镇党委书记的第一职责要务就是抓党建。”

工作中，李焕刚始终坚持把党建工作放在首位，在走过的3个乡镇推行“党组织统一活动日”，确立每季度的最后一名为清河镇“不忘初心、牢记使命”主题党日，以党支部为单

位，开展支部书记汇报一次工作、上一堂党课、召开一次党支部会议、开展一次公益活动“四个一”活动。

他目光长远，兴办了小酒厂、光伏发电、玉木耳、参场、蔬菜大棚等项目，村办产业成为了引领农村产业发展的风向标。

针对机关和村组管理方面出现的问题，他追根溯源，先后出台工作作风、财务资产管理、机关运行等规章制度13项，树立了充满正能量的党风政风。

在头道镇工作期间，李焕刚还建立了集安市首个党员教育基地，现在又着手建设清河老岭抗联革命根据地。他注重加强党风廉政建设，率先垂范带头执纪。他爱岗敬业，每天工作12个小时以上已是家常便饭。

再鼓干劲、再添斗志，李焕刚说：“最主要的是脚踏实地，不忘自己参加工作和入党时的初心，扎扎实实工作，完成群众的期盼，为地方的发展作出自己的贡献。”

舍小家，为大家；守初心，勇担当。扎根基层，李焕刚靠的是锲而不舍、执着追求的精神，情系百姓，无怨无悔。他用自己的行动，践行着一名乡镇干部的初心和使命。/吉林日报记者李铭报道