

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2019年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二  
养生

# 老年人养生的八大秘诀



吉林行

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:**基于对老年病人的关爱,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更多,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,手凉脚凉,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,少给儿女添麻烦絮繁,多给社会做贡献,一举多得,何乐不为呢?现在中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飞机大幅盘旋低速通场、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

不忘初心  
牢记使命  
身边的初心使命

## 扎根基层践初心

——记集安市清河镇党委书记李焕刚

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,脚踏实地为人民**

“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上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,早上走不完就赶着节假日走,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,李焕刚还引入建设了大自然石材产业园、嘉元环卫、元祥生物、魏绿食品等项目,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,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天为清河镇“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、玉米耳、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 and 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