

姜堰老年健康

9月24日 星期四

庚子年八月初八

2020年 第3期

总第23期

姜堰区老年健康协会 主办
姜堰区融媒体中心

主编：尹刚

副主编：张延庆

责任编辑：周秀林

编辑：李隆信

本版编辑：钱秋牛

组版：吴丹丹

投稿邮箱：749152006@qq.com

区老年健康协会召开涉老工作座谈会



本报讯(通讯员 周秀林)日前,区老年健康协会邀请我区涉及老年工作的部门、单位及社会

团体座谈。区老年健康协会会长尹刚、常务副会长张延庆,区老年体协会长王忠裕出席座谈会。

会上,区老年健康协会向与会人员介绍协会工作开展情况,对《姜堰老年健康》报及近期开办“姜堰老年健康”公众号的情况作重点介绍。与会人员对区老年健康协会工作表示肯定和支持,并表示今后将与该协会加强团结协作,进而搞好全区的老年工作,为全面建成小康社会作出应有的贡献。

尹刚在座谈中表示,希望各涉老单位继续加强联系,不断创新老年工作,进一步引导老年人接受新知识,让老年人的大脑跟上时代的步伐,在老年人的健康尤其是身心健康方面再多做些扎扎实实的工作。

区老年健康协会手机摄影基础理论讲座开讲

本报讯(通讯员 吴广明)日前,区老年健康协会举办手机摄影基础理论讲座,中国摄影家协会会员、江苏省摄影家协会会员、中华摄影家协会泰州分会主席、姜堰区老干部大学摄影班班长梅存锁应邀主讲。

讲座中,梅存锁展示获奖作品及风光作品,从打发时间、愉悦身心、广交朋友、锻炼身体、记录历史等方面介绍摄影的体会,对手机摄影的设置、基本拍摄、特殊摄影、全景拍摄、延时拍摄、慢动作拍摄等基础理论知识作讲解,并介绍MIX滤镜大师和换天空等手机修图软件的使用。

60多位老年摄影爱好者聆听讲座,了解手机摄影的常识,基本掌握手机摄影的技巧和拍摄方法,并积极开展拍摄交流,纷纷表示收获满满。

区老年健康协会中老年中医体质养生咨询服务工作站成立

本报讯(记者 李晓倩)日前,“姜堰区老年健康协会中老年中医体质养生咨询服务工作站”正式成立,并启动以“中医九种体质辨识”为主体的社区中老年养生咨询服务工作。

中老年中医体质养生咨询服务工作站落户欣欣中医诊所,遵循“传递健康理念,服务老年朋友”的

协会宗旨,由区老年健康协会养生专家周秀林常年驻站,为广大中老年朋友释疑解惑,一对一地指导个体养生活动,并对需要中医药调理而体质各异的亚健康者提供诊治服务。

中医体质辨识,是由国医大师、北京中医药大学博士生导师王琦教授根据中医体质学说的长期

研究而系统提出的。中医体质辨识分九型,分别为:平和质,气虚质,阳虚质,阴虚质,痰湿质,湿热质,血瘀质,气郁质,特禀质。为切实做好中医体质辨识服务,科学指导下老年朋友在膳食、起居、运动、心理、中医药等方面的养生调理,工作站将逐步进入社区开展中老年养生咨询义诊服务。

让生活如晚霞般绚烂

——记罗塘街道93岁老太陆雅斌

本报记者 李晓倩 通讯员 周秀林



“欢迎,欢迎!”9月15日下午,记者到金湖湾小区采访93岁老太陆雅斌时,她正在择菜,见到记者前来,她忙高兴地站起身来,红润的面庞上漾起慈祥的笑容。

老太育有三子一女,近一年来跟随二儿子李明和儿媳陈爱玲生活。陈爱玲告诉记者,老太很勤劳,总抢着择菜,能帮上家里的忙,她可高兴了。有时候看到邻居在

家门口择菜,老太还会上前搭把手。平时,老太也坚持自己的事情自己做,自己洗澡,自己洗衣,不愿给儿女添麻烦。“我们要帮她洗衣服,她不肯,都偷偷把换下来的脏衣服藏起来自己洗。”陈爱玲说。

谈起老太的长寿秘诀,李明认为,首先是心态好。老太曾做过两次大手术,一次是肺部长了错位瘤,为顺利切除肿瘤拿掉了两

根肋骨;一次是患有子宫肌瘤,切除了子宫。面对病痛,老太始终心态平和,温声安慰家人,积极配合治疗。平时生活中,她也不需要特殊照顾,儿孙吃什么,她就跟着吃,从来不讲究。老太待人随和,与左邻右舍都相处得很好。老太还爱热闹,时常跟着儿子出去吃早茶,城区有口碑的早茶店她都吃了个遍。

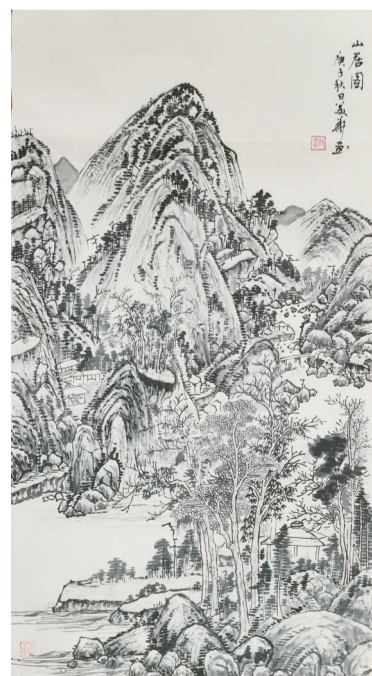
其次,老太爱好广泛,勤动手脚。老太年轻时是单位的宣传队队长,爱好文艺和体育。虽然现在年纪大了,不能跑跳了,但她热情不减,时常观看中央台体育频道播放的比赛,尤其喜欢中国女排。她每天都要在小区里散散步,还喜爱打理花草。小儿子李宁是盆景爱好者,养有近200盆盆景,老太时常帮忙除草、浇水,打打下手。住到金湖湾后,她还爱上了戏曲,经常兴致盎然地和邻居一起听京剧和淮剧。

“母亲长寿,可能与家庭遗传也有关系。”李明告诉记者,老太的兄弟姐妹都很长寿,她时常与远在苏州、上海的妹妹们视频聊天,一聊就是大半天。

以平和的心态对待生活,拥有愉悦心情的爱好,勤于活动手脚,长寿的故事就在我们身边,快向老太取取经吧!



荷香鱼乐(国画)



山居图(国画)

殷美华