

天台老年

老有所养 老有所医 老有所为 老有所学 老有所乐

天台县老年人协会 主办
天台县传媒中心 承办

“方言”让老年健康知识宣讲更接地气

本报讯(通讯员 陈强)8月22-23日晚,由县卫健局主办,县传媒中心承办的关注老年人健康养生问题的两期《天台人讲散》节目在当地电视台和合频道播出,我县各级老协组织、老年电大教学点负责人得知节目播出

后,纷纷组织成员收看。

《天台人讲散》节目是根植于天台本土以天台方言进行宣传教育的特色节目,考虑到许多天台老年朋友的普通话水平不高,而以天台方言进行宣传更符合他们的现

实需求,县卫健局与县传媒中心合作,特地邀请县疾控中心副主任庞卫龙、县人民医院神经内科主任王发明两位专家做客《天台人讲散》节目,通过两位专家与主持人讲谈交流,老年人该如何正

确认知新冠肺炎、怎样正确佩戴口罩、如何做好个人防护以及通过哪些特征判断是否有卒中风险、如何在第一时间进行急救、如何远离卒中养成健康生活方式等老年人十分关心的健康问题一一得到了解答。

人人都要老,家家有老人。根据国家省市相关文件精神,县卫健局早在8月18日就提前启动了以“提高健康素养,乐享银龄生活”为主题的2020年县老年健康宣传周活动,除了在新老媒体上开展线上

宣传,各级医疗卫生机构也纷纷通过公益义诊、专家健康知识讲座、慰问老人等方式参与到本次活动中,逐步在全社会形成了重视老年健康、关心老年群体、服务老年事业的良好社会风尚和浓厚社会氛围。

史海钩沉

天台娃娃兵

——记县新四军研究会常务副会长朱敏

本报讯(通讯员 曹善清)娃娃兵,在中国共产党革命史里,指一些特殊的孩子,小小年纪就能够明大理识大体,紧跟革命老战士,参加中国人民的解放事业而立志奋斗终生。天台县就有这样一位娃娃兵,14岁参军,现年84岁,身体硬朗,仍快乐勤勉地工作着。他就是现任县新四军研究会常务副会长——朱敏。

初二年级的朱敏,年仅14岁,进步思想接受早,听说解放军到学校征兵,征得父母支持,积极报名,坚决要求当兵去打敌人,经过多项检查合格,被批准入伍。当时招收天台中学学生兵40余人,大多数学生认为当兵好玩,每天唱着“解放区的天是明朗的天”,也没有与父母沟通,自行报名了。当接兵部队把学生兵从县城溪头码头上船,运送到临海的第二天,父母纷纷赶来把孩子接回去,最后留下六、七人。开始,学生兵被安排在军部文化干部训练班学习2个月,结业分配,朱敏因年龄小、个子小,被安排到军

部卫生学校,先学习了8个月,又下到连队实践了2个月,后分配到21军187团山炮营任见习卫生员,大家亲切叫他小医生。当时,部队驻守于宁海、奉化地区。穷孩子出身的小朱敏,不怕苦,不怕累,跟随着部队老战士渐渐成长,在战火中走向坚强,走向成熟。

1951年初,舟山群岛解放不久,台湾国民党空军常派飞机在大陆沿海城市扔炸弹。8月的一天,5架敌机又飞临宁波,轰炸了老灵桥一带,民众生命财产遭到严重损害。军长滕海清下令187团山炮营组成攻击小组,想办法用山炮教训

教训敌机,小朱敏以医务人员身份参与其中。一天中午,雷达部门报告,有5架敌机朝宁波方向飞来,山炮攻击小组成员立即进入阵地,严阵以待,炮手老于右手竖着大拇指,眯着眼睛瞄着,等到敌机群距离、高度接近山炮射程,对发射手猛一挥挥手高喊:“发射”。炮弹飞向空中,一声“轰”的巨响,一架飞机尾部起火冒烟,旋即跟着另外四架飞机转头逃跑。山炮打伤敌机,军长滕海清亲自参加嘉奖和庆贺会,作为攻击小组成员小朱敏,从见习卫生员升为卫生员,并光荣地被批准为共产主义青年团员。

1952年3月,第21军参加中国人民志愿军入朝作战,卫生员朱敏参加了著名的金城反击战,在枪林弹雨中,朱敏背着药箱和水壶勇敢、紧张、忙碌地救护伤员。朱敏在战火中洗礼,不够年龄就被破格批准为中国共产党预备党员,指导员方佩圣、连长庄鸿亲自做入党介绍人。朝鲜停战后,第21军留下支援朝鲜人民重建家园。朱敏除了做好本职工作,经常参加搬砖石造房子,握锄种庄稼的劳动。当时,全军官兵粮草都是由国内运输过去的,有时运输脱节,经常会缺粮、少餐、挨饿,朱敏与老战士同心同德,坚守信念,从不叫苦。

1956年10月份,志愿军完成任务,朱敏胸前挂着两枚沉甸甸“抗美援朝纪念章”“和平纪念章”随着部队回到祖国。不久,21岁的朱敏

转业回到老家天台,先后安排在县防疫站、县人民医院工作,离休后继续参与新四军研究会工作,经常行走在桐柏山、蓝田、欢岙等革命老区,帮助搜集资料,筹备建造红军路、革命烈士纪念馆,有时行走在城乡,关爱着每一位老兵,上门慰问探望。

2019年10月,老兵朱敏荣获中共中央、国务院、中央军委颁发的“庆祝中华人民共和国七十周年紀念章”,七十年的岁月,弹指一挥间,娃娃兵成了夕阳红。访谈结束,朱敏老人动情地说:时光流逝,可以使我们的容颜变老,也能让我们的记忆衰退,但在心中,永远铭记的是那些激情燃烧的岁月,我一辈子不忘初心,认真真做事,因为,为人民服务最幸福。

健康知识

炎炎夏日望解暑 糖友如何做合格“吃瓜群众”

炎热天气,很多糖尿病患者希望和普通人一样,能吃块冰西瓜解暑,但西瓜的甜味往往让他们望而却步。

糖尿病患者是不是完全禁止吃西瓜呢?其实关键要看怎么吃,不能一刀切。

糖友也可以吃西瓜

事实上,西瓜是一种低热量的食物,每100克只有3.1千卡的热量。同时,它是一种高含水量的水果,还含有大量膳食纤维。

判断一个食物对血糖的影响,不仅要看食物的血糖生成指数(GI),食物血糖负荷(GL)也是一个重要指标。虽然西瓜的血糖生成指数为72,算是高血糖生成指数的食物,但最要紧的是要看吃的数量,也就是看食物血糖负荷(GL)。西瓜的血糖负荷是4.2,也就是说100克西瓜含有碳水化合物4.2克,每天吃100至200克的西瓜,对餐后的血糖影响是非常小的。因此,糖尿病患者可以适量吃西瓜。

糖友如何正确吃瓜果

浙江省中医院主任中医师、资深膏方专家金涛教授强调,如果最近血糖控制得不好,建议先不要吃水果。一般空腹血糖在7mmol/L以下,餐后2小时血糖控制在10mmol/L以下,糖化血红蛋白在7.5%以下,血糖稳定无明显波动时可以选择吃水果。

不建议糖尿病患者选择含糖量偏高的热带水果,如荔枝、桂圆、香蕉等,这些水果的含糖量大约达到15%至25%,也就是说100克的水果差不多就有15至25克的碳水化合物,吃这类水果会对血糖有较大影响。

吃水果要讲究时间,很多人习惯饭后立马吃水果,但糖尿病患者应该在两餐中将水果作为加餐食用,特别是在餐桌上不能随大流吃完正餐再吃水果。此外,饥饿时或者进行体力活动后可以适量吃点水果。

很多人在吃西瓜时不会吃白瓤部分,认为这个部位不甜还会影响西瓜整个口感。这个部位之所以不



甜,就是因为它几乎不含糖,再加上含有大量的膳食纤维。

如果糖尿病患者在吃红瓤的部位连白瓤一起吃,则更有利于控制餐后的血糖,并且食用后增加饱腹感,是非常值得食用的部分。还可以单独把这个地方削成一小块一小块的,做味道可口的凉菜,不失为是一种好的做法。

控制饮食之余

尝试中医药降血糖

金涛教授认为,糖尿病患者的机体阴阳气血严重失衡,饮食作为一种平和的疗法难免有“杯水车薪”之感。

有大量患者在控制饮食的同时,会出现一系列负面情绪,甚至出现心理问题。这并不是因为他们意

志力低下,而是内分泌受到了饮食结构改变的影响。

金涛认为,中药治疗的优势一方面是对糖尿病本身进行治疗,而关键的另一方面是在患者控制饮食的过程中,中药可以对患者的负面情绪进行调节,更好地辅助患者进行低热量饮食。糖尿病等代谢综合征类似中医的“痰湿”、“食郁”、“血瘀”等,中医认为六郁(食、气、血、热、痰、湿)作用于脾胃而酿成痰、瘀、浊、脂等病理产物,以食郁为主导的六郁是该代谢综合征的发病基础,以肝脾功能失调为核心的代谢功能紊乱是其基本病机,可分别根据中医之肥胖、消渴、眩晕、胸痹等病证认识加以辨治。

(摘自《浙江老年报》)

动态

■8月15日,县总工会退休干部党支部和老协联合举行主题党日和健身走活动。

老同志们一早就来到南门大桥北端桥下集中。7点半开始举行主题党日活动,由党支部书记徐友江宣讲活动主题——扶持弱势群体,然后大家展开热烈讨论。8点10分开始健身走,往东沿“滨江公园”绿道前进,经过广场、树林、草地和小桥……到达天然游泳场返回。途中老同志们精神焕发,谈笑风生。吸收新鲜空气,欣赏“母亲河”和河边美景;放松心情,锻炼身体……

(陆树栋)

■8月22日,始丰街道落雁社区为了响应县卫健局,县老龄委号召,在社区老协活动中心集体收看电视讲座。讲座为如何预防新冠肺炎老年人应采取哪些措施?老年人如何远离卒中等。

(徐自勉)

■8月23日,始丰街道雍景园老协请来三位医生在活动中心为小区广大会员进

行健康检查,并组织大家收看天台电视和合频道老年人健康讲座。

(徐自勉)

■8月20日至22日,县教育局机关离退休干部党支部赴石梁镇进行“走促看”活动,参观“云端莲花小镇”、“唐诗研学基地”等,并举行了“党员干部助力低收入农户增收”主题党日活动。

(张谷清)

■8月21日上午,赤城街道田洋陈村关工委与县学子义教队一起举办暑期安全、倡节俭、杜浪费知识宣传活动。

(余丰华 张德明)

■8月22日,始丰中学退教协会召开小组负责人会议。学习国家卫健委(2020)635号文件精神要点,研定下次老同志健身学习内容和健身集体活动的路线。

(余丰华)

■8月23日上午,赤城街道小溪村老协举行代表会员例会。传达县、街道老协换届讯息,部署下阶段主要工作。

(余丰华)

加强安全教育 预防溺水

天台县传媒中心(广播电视台)公益广告

电视 报纸 广播 新媒体 一个都不能少 大平台成就大品牌

服务内容:全媒体服务,广告宣传,活动策划,综艺活动,专题片拍摄制作等。

天台县传媒中心(广播电视台)广告部 地址:人民东路81号

联系方式: 电视台:13666830388(501838) 《天台报》:13968593159(533159) 广播:13566696097(696097) 新媒体:15053630618(570618)

天台广电网络有限公司 “以锅换盒”卫星锅整转优惠活动

为保障安全播出,保证党和政府舆论宣传的准确性,确保党和政府声音及时传递到千家万户,根据《关于加强台州市卫星电视接收设施管理的通告》相关内容,天台广电网络有限公司在天台县文化和广电旅游体育局的指导下开展“以锅换盒”卫星锅整转优惠活动。

一、活动优惠(限数字电视网络覆盖区域用户): (一)用户凭拆除的卫星锅及接收机顶盒,订购数字电视基本业务,免初装费300元; (二)1. 用户预缴一年数字电视基本收视维护费(264元),赠送高清互动机顶盒1台、智能卡1张,价值480元;2. 用户预存数字电视基本收视维护费600元,赠送高清互动机顶盒1台、智能卡1张,再送一年云电视或云宽带服务,价值840元。

二、活动时间:即日起至2020年12月31日结束。

天台广电网络有限公司 2020年7月7日