晚晴敬老直通车走进梅岭许厝社区

浓情端午送健康 爱心义诊暖人心

6月3日上午，由《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”走进晋江梅岭街道许厝社区。作为晚晴周刊走进社区、服务老人的重头活动——“晚晴敬老直通车”此次联合晋江市医院梅岭院区、许厝社区一起进行端午节敬老主题活动，为社区的老人们送去了一份节日里的健康大餐。

粽叶飘香迎端午

当天上午，距离活动开始还有半小时，现场的工作人员就早已携带设备到场做准备工作。

和往期常规义诊活动不同的是，为迎接端午佳节到来、丰富老友文化生活，许厝社区党总支、居委会特别准备了以“粽香情浓，趣味端午”为主题的一系列活动。

许厝社区工作人员许凯纯介绍，活动现场内容丰富多彩，包括包粽子比赛、端午知识竞赛、关爱老人公益义剪、儿童游戏、义诊等，以及别开生面的“钓粽子”活动。同时，工作人员还为大家准备了精美小礼品。只见不一会儿，活动现场除了有晋江市医院梅岭院区身着白大褂的医务工作者坐镇，还有身着红马甲的工作人员守候在各自负责“把关”的趣味小游戏专属区域。“今天活动多多，老友们可以欢享节日欢乐。你瞧，这是钓粽子活动区域，这些粽叶都已被洗净，包粽子的材料我们也准备好了；这儿是套圈活动区域，大人小孩都可参与，方便老人们做健康体检时，小孩子也有地方可以玩；那儿是端午知识竞赛的区域……”

不一会儿，社区里的三名老人便被吸引了过来。“听说今天要来做端午节活动和义诊活动，我们就相约着赶过来了，看病的同时也看看有啥可以玩的节目。”蔡阿姨笑着告诉记者，她老早就听说了此次活动，所以约着几位老姐妹提前来到了现场。

义诊理发暖人心

当天上午9点半，许大爷也来到了敬老直通车活动现场。测完血压、血糖后，暖心的医务工作者还详细地给予了其用药、饮食起居上的指导，当他表示自己怕回家又忘了时，“大白”便耐心地手写了一份爱心“便签”，这让许大爷惊喜不已。

正说着，一份关于“健康宣传、扫黑除恶、平安共建、信访知识、防诈骗”等宣传主题的小册子经由一个小朋友的双手递到了他的眼前。原来，这个小朋友是由泉州市青年志愿者协会祥和服务总队，现场邀请加入组织的新人“小小派报员”。像他这样的小天使，还有好几名。协会的总队长丁思雄表示，“为表敬老爱老之心，我们也开展了义务理发、义务磨刀等志愿服务。很多老人都喜欢这两项活动，看到后会奔走相告。这样的活动很受大家欢迎。”

“这样的活动太好了，既帮助我们检查身体、讲解健康知识，又帮助我们进行个人的健康指导，还有理发、磨刀服务，太高兴了。在我们的微信群里，大家都说这样的活动要多办，感谢晚晴直通车和到场的专业医生团队、社区工作人员和志愿者们。”许大爷说。

晚晴话题

家庭应急储备物资怎么选？咱厝老友晒囤货清单

老话言：家有存粮，遇事不慌。曾经，这句话被不少年轻一辈否定，慢慢地，不少老友也接受了“现吃现买更健康”的生活新观念。

然而，这几年的经历，却让人突然发觉：当突发事件来临时，如果家里没有点囤货，物资缺乏的家庭将手足无措，而早做准备的家庭却泰然处之。买不到食物苦恼，买到的食物不会储存，这更令人沮丧。我们究竟该囤什么？如何适当延长囤货的储存期？有什么办法可以作为囤货之外的有效补给？

本周话题，我们遴选了部分读者的观点，一起来看看大家的家用囤货清单吧！

家中推荐储备的高分食物

“不知您有没有同感，这几年的经历让我彻底改变了吃多少买多少的观念。有些食物，其实无须多次少量购买，可以在一个较长的时间段内一次性补齐。为了能科学地囤货，我特意在近几个月在手机备忘录上自行记录，自制了一份实用的家庭囤货指南，家庭应急物资统统都在里面。少了、多了，都可以对照着手机准备，保障正常生活的基础上，还能适当提升生活品质，避免每次采购时都心中无物，凭感觉瞎买的情况出现。同理，你也可以在每次采购前写一份购物清单再出门。”读者蔡老先生说。

“我认为，冷冻的鱼禽肉是十分值得选择的。这些食材在合理化冻后，可以很好地恢复口感，是一日三餐都少不了的食材。同时，我发现，猪牛羊肉应该选择瘦肉而不是肉卷，因为肉卷不仅占地方，脂肪含量也更高，而且蛋白质含量更低，营养价值不如瘦肉。前段时间，我女儿还在网络上学习了靠谱营养师的课程，她告诉我一个保存肉的好方法，那就是先买鲜肉，切分好之后再冷冻储存。如果买冻肉，记得别买分量太大的肉，不仅不方便食用，而且反复化冻再冷冻对肉质影响大，食材容易变质。此外，深海鱼和虾也是必备的选择，营养又方便。”紫帽镇退休教师姚老师说。

“我认为，真空包装的杂粮杂豆，比如糙米、燕麦米、小米、绿豆、红豆、芸豆、鹰嘴豆、藜麦、燕麦片都很适合加入家庭囤货指南里。此外，我还曾在报纸上学习到日本主妇将菠菜轻微烫熟后再挤干水分冷冻的方法。大家不妨一试。”磁灶镇读者陈秀贝说。

生活用品也要适度囤货

“应急管理物资储备，应成为每个家庭必须考虑的事项。当生活的不确定性增加，适量多准备一些食物没有坏处，真遇到坏情况也不至于心太慌。但我主要想提醒大家的一点是，除了食物，生活用品也要适度囤货！”退休教师李老师说。

“首先是主食米面油，大米、面粉、食用油、面条、粗粮、方便速食、速冻食品（水饺、馄饨、馒头、包子、手抓饼）、饼干、麦片等；其次是肉蛋奶，猪肉、牛肉、鸡肉和部分鱼肉，鸡蛋可以多存一些，牛奶保质期45天的可以多备几箱，补充营养，毕竟消耗也大；再者是蔬菜水果类，蔬菜水果一般不太容易保存，不能囤太多，买点土豆萝卜就行了；最后是烹饪调料，盐、酱油、醋、料酒、蚝油、葱姜蒜（可以切好冷冻）、辣椒、花椒，再准备一些木耳、粉条、宽粉、蘑菇、海带、大枣。”营养师娜娜说。

健康课堂

又是一年全国爱眼日

老友如何科学护眼？

本期主讲名医

林水龙，晋江市医院眼科主任、副主任医师。从事眼科专业27年，在白内障、青光眼、眼底病、眼整形等方面有专长，每年开展白内障超乳手术1000多台。

6月6日是第27个全国“爱眼日”，今年的活动主题为“关注普遍眼健康，共筑‘睛’彩大健康”。近年来，随着电子信息技术的广泛应用，除青少年、白领等低头一族外，就连老友们也难逃威胁。

关爱全年龄段人群的眼睛健康，不容忽视。老友如何科学爱眼护眼，擦亮“心灵的窗户”？一起来本课堂学习一下吧！

“雾里看花”是种病

近日，一名姓谢的大爷到眼科看病，自述视力越来越差，看东西时感觉有点糊糊的，现在远看人都分不清五官了，只有人在眼前才能认清。晋江市医院眼科主任林水龙接诊并详细检查后表示，谢大爷这个“雾里看花”的情况属于早期的白内障。没有疼痛感、视力变模糊，是白内障的最大特点。

“白内障在老年人群体里发病率很高，同时也是一种慢慢视力下降的过程，它悄然发生，易被忽视。从开始有白内障到影响视力，可能是好几年，甚至10多年的时间……”同时，林水龙坦言，有些老年人以为自己年龄大了，视力下降属于正常情况，便不再理会。

白内障患者增多

林水龙提醒，正常情况下，随着年龄增大，人的晶状体逐渐浑浊，视线也会变模糊。白内障是一种老年性疾病，年龄越大，患病的可能性也相应提高。“就像人老会白头一样，到了一定年龄，基本都会患白内障。因此，应做好白内障健康知识宣教，提高认知能力。如果怀疑患病也不必过于担心，事实上，随着手术技术提升、设备改进，白内障的治疗简单便捷，手术只要十几分钟，日间手术，当天可出院……”

“目前来看，闽南老年人群体中患白内障人数占比略高，特别是农村地区，不少患者对白内障这种病症认识度不高，一般仅是听说，对白内障手术存有恐惧心理。”林水龙说，现在白内障手术技术越来越好，可选的手术方式也在增多，通过正确的诊疗方式，将有助于尽可能地恢复视力健康，提高老年人用眼质量。

延伸阅读

眼病警示有哪些？

老友常见的眼睛病前警示有哪些？对此，林水龙表示，“当你感觉自己出现视力下降、视物变形或变色、眼前有飘浮物或黑影、闪光感、眼痛、复视、溢泪、视野缺损、异物感、眼干、烧灼感等情况，或许就是眼睛生病前的警示。”

“很多眼科疾病会有不止一个症状，当然同样的疾病也会有不同的症状。一般来说，医生通常还会根据病史和在诊室的初步检查结果，再给患者做几种检查来确定是什么问题。”林水龙表示，中老年常见的眼科疾病包括老花、白内障、青光眼、黄斑变性、视网膜血管病变、视网膜脱离、干眼病、胬肉、角膜炎、倒睫、泪囊炎等。

值得一提的是，有时，内科疾病也会表现在眼睛上，这时就更要当心。例如，脑部的一些毛病，肿瘤、中风等；糖尿病性视网膜病变；高血压、干燥综合征、甲状腺相关眼病等。若眼科医生怀疑患者有这方面问题时，一般会邀请内科医生会诊，协同诊治原发病，通过宣教，提高老年人对白内障的认识，及时就诊，做到早发现、早诊断、早治疗、早康复。

健康问答

关灯玩手机会伤害眼睛吗？

蔡先生：最近老伴正值更年期，我发现她夜里睡不着，会在关灯的情况下玩手机。想说她，又怕她生气。想咨询一下，针对这个情况，有可以帮助她保护眼睛的相关办法吗？

晋江中医院五官科医生彭学英：手机是有护眼模式的，如果非要在夜里玩手机，可以适当降低电子产品的屏幕亮度。不过，这不意味着可以在护眼模式下长时间使用手机。关灯后继续使用手机，易产生近视、加重视疲劳、造成干眼症、诱发青光眼等危害。所以，建议大家不要在关灯后继续使用手机。此外，每使用手机30分钟，建议闭眼休息，做做眼保健操。

本版由本报记者吴清华采写