

携手爱心机构关爱老友 晚晴敬老直通车再出发

上周,由本报《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”再次出发,走进晋江磁灶镇井边村和爱尔眼科,开展重阳节主题活动,为老人们送去了节日的祝福与问候。

此次活动内容更加丰富多彩,有插花、眼部检查,还有中医理疗、爱心义剪、帮磨菜刀和游园游戏等。



磁灶镇井边村:免费义剪暖心

“晚晴敬老直通车”携手磁灶镇志愿者协会、卡卡芭莎美发磁灶店的工作人员,来到磁灶镇井边村开展了一场有趣的主题活动。

在活动现场,处处可见志愿者忙碌的身影。义剪、中医推拿、磨刀、义诊,志愿者各显其能,为老人开展各式各样的志愿服务。

该村苏老伯说,理发师表现出来的耐心和热情令人感动。经过他们的巧手,老人们都有了清爽利落的发型。游园活动也吸引不少老人参加。在套圈游戏现场,几十位老人排着队,摩拳擦掌、跃跃欲试,期待参与游戏……

晋江爱尔眼科:欢乐插花温馨

“晚晴敬老直通车”携手晋江爱尔眼科开展主题活动,20组老友家庭一起插花,切实感受浓浓的欢乐气氛。

当天下午,该院工作人员准备了百合、康乃馨和茱萸等鲜花,并将科普教室精心装扮了一番。由本报《晚晴》周刊邀约的老年朋友们在工作人员的带领下来到了科普教室。随后,从事眼科临床、教学、科研工作近20年的晋江爱尔眼科医院院长李贵洲来到现场,为老友们送上了节日的祝福,并为大家开展全眼病科普。

在插花DIY环节中,老友们了解了花艺的起源和插花的基本技巧。随后,大家开始动手制作自己心仪的插花作品。欢声笑语中,该院医护人员和老友们配合默契,挑花、递花、修剪、插花……一起装饰着面前的花瓶。

“非常荣幸能参与此次晋江经济报联合晋江爱尔眼科医院举办的重阳节创意花艺活动。”青阳街道锦青社区老年协会副会长庄培英表示,在这个特殊的节日,能与这么多姐妹学插花,非常开心。



才艺秀场

重阳节读者互动主题作品选登

为弘扬中华民族传统美德,树立尊老、敬老、爱老、助老的社会风气,本报《晚晴》周刊特别征集有关重阳节主题作品,表现形式可以为摄影类(照片)、书法类(硬笔、软笔)、平面(剪纸)等。

征集活动启动以来,本报收到不少老友的作品。从本期起,我们将在版面上选登优秀作品,旨在通过优秀作品,多角度展示老年人多姿多彩的晚年生活,从而营造崇文尚艺、尊老为德、敬老为善、爱老为美、助老为乐的社会新风。



剪纸作品:《孝道》



剪纸作品:《守望》



剪纸作品:《乡愁记忆》



剪纸作品:《敬老爱幼》

(以上剪纸作品由晋江市剪纸协会提供)

健康课堂

老友手抖莫忽视 当心“帕金森病”

近日,在家人陪伴下,患者老王来到晋江市医院就诊。原来,一年多来,他常出现手抖、运动迟缓、走路没有自然摆动等症状。经医生检查后,老王被医生诊断为“帕金森病”。

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,多发于老年人。晋江市医院神经内科医生黄银辉提醒,如发现患者具有帕金森病前期症状,应及时就诊。若不及时治疗,此病或让患者失去自理能力、甚至出现残疾,给患者带去很多痛苦。



医生简介

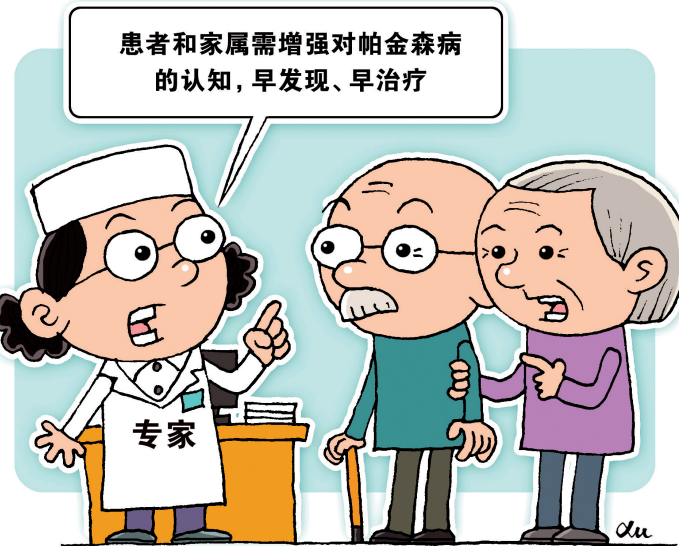
黄银辉 晋江市医院神经内科医生,福建医科大学神经病学硕士研究生毕业,福建医科大学神经病学在读博士。泉州高层次人才,晋江市优秀人才,兼任福建省青年联合会委员、福建中西医结合学会脑心同治分会委员、泉州医学会老年学会委员。长期从事神经内科临床医疗、科研及教学工作,对脑血管病、眩晕、头痛、癫痫、帕金森病的诊断与治疗有较深入的研究。作为项目负责人和项目主要指导者,先后得到多项市科研项目资助。获福建省医学科技奖、泉州市科技进步奖、晋江市科技进步奖、泉州医高专优秀带教老师、泉州医高专优秀教育工作者等荣誉称号。

解析▶ 帕金森病堪称老年人杀手

“手抖、运动迟缓是脑多巴胺分泌不足的表现。”黄银辉介绍,手抖、运动迟缓是中脑的黑质多巴胺神经元变性,导致纹状体多巴胺含量减少,黑质纹状体多巴胺递质系统活性降低,造成纹状体胆能活性相对亢进。

“帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄为60岁左右,40岁以下发病的青年帕金森病较少见。当发现患者具有帕金森病前期症状,应及时就诊。若不及时治疗,此病或让患者失去自理能力、甚至出现残疾,给患者带去很多痛苦。”黄银辉介绍,帕金森病发病之前,其实很多人身上就有一系列的症状,比如发现行动越来越迟缓;鼻子不灵,即使饭烧焦了都闻不到味道;嗅觉出现减退等。

据了解,帕金森病是一种以静止性震颤、肌强直、运动迟缓和姿势步态异常为主要临床特征的常见的中老年人神经系统变性疾病。帕金森病的十大症状包括震颤(表现为手脚抖动)、行走困难(表现为步子会比较小而且不稳)、运动迟缓、平衡困难、写字过小、便秘、嗅觉减退、睡眠障碍、面具脸(表现为面部板得很平,很少有笑容)、言语和发音障碍。



指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



晋江市医院 0595-85683434

晋江市医院经济开发区院区 0595-82112320

晋江市医院梅岭院区(梅岭街道社区卫生服务中心) 0595-85682310

健康问答

如何刷牙才更干净?

读者蔡女士:我想了解下,如何刷牙才能刷得更干净?

晋江市崢嵘口腔医生许峥嵘:刷牙的正确方法可参考巴氏刷牙法,即水平短距离颤动刷牙法。原理是让牙刷毛伸入牙龈沟与牙齿相邻面,对准牙菌斑最易附着的区域,短距离水平颤动,可起到清洁口腔、清除牙菌斑的作用。另外,刷牙时间最好不要少于3分钟。由于牙膏是利用摩擦力达到清洁牙齿的目的,所以刷牙前牙刷不要沾水,不漱口才会刷得更干净。在刷牙时要选择柔软、毛细的牙刷,至少3个月更换一次,以免细菌繁殖。每天至少早晚各刷一次,里外都刷到。