



本期刊名题字人物



林荣钳 1947年2月出生,安海商会党委书记。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

摄影作品:《梧林》
作者:陈金顶(男,1950年生)油画作品:《敏公公园一角》
作者:徐松(男,1945年生)

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057
15980068048投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部(晚晴)周刊收。

本期聚焦

特殊时期如何做好防护
咱厝医生给老友们的八个建议

“每天都在幻阳,感觉防不胜防,我已经不想再防护了!”“早阳晚阳都要阳,我干脆躺平不戴口罩算了!”……近日,徘徊在“阳没阳”“又有人阳了”“家人阳了不知怎么照顾”的层层心理压力下,咱厝不少“未阳人”普遍存在焦虑的心情。记者专访了晋江市医院梅岭院区主任王毅,与咱厝老友们聊聊特殊时期的健康防护指南。



医生简介

王毅,晋江市医院院长助理、党政办主任,梅岭街道社区卫生服务中心(晋江市医院梅岭院区)主任、书记。神经内科副主任医师,福建省中西医结合学会神经病学分会委员、福建省中西医结合学会灾害医学分会委员。



“做好防护有助于降低重症率”

“做好‘防阳’的根本目的在于减少感染。防护效果不可能是百分之百的,但做好防护,有益于降低重症的可能性,减少病毒载量,减轻病情。”王毅主任表示。

他提醒市民朋友:“截至目前,我们仍需坚持防范新冠病毒感染,坚持科普‘防阳’知识,特别是做好老年群体、有基础病的特殊群体的防护科普。同时,年轻一辈也不要轻易躺平,做好个人防护,才能尽可能地将感染的概率降到最低。新年伊始,我们仍有许许多多的医疗工作者奋斗在‘保健康、防重症、降死亡’的医疗救治岗位上!”

“防阳”的八个关键

现阶段有不少人已经中招,还有很多人仍处于不知如何“防阳”的焦虑担忧之中。对此,王毅主任表示避免新型冠状病毒感染,建议做好这八点。

第一,平时需要佩戴好口罩,勤洗手(学习七步洗手法)、多消毒、勤通风。不让病毒接触鼻腔、口腔,每天定时用盐水洗鼻、漱口。

第二,该打的疫苗,尽量争取打,特别是老年人和身体有基础病的人。

第三,每天喝充足的水,并且开始补充牛奶跟橙汁。多摄入一些富含VC的水果,例如猕猴桃、橙子、苹果。多摄入一些“抑菌食材”,比如骨煲萝卜汤等。

第四,生活规律,保证充足的睡眠,适度锻炼(建议选择在室内进行有氧运动,例如瑜伽、健美操、踏步、八段锦等),让自身免疫力保持在最佳状态。

第五,饮食方面可加大蛋白质的摄入量,肉类和蛋类食物要煮熟、煮透,提高身体抗病毒能力。

第六,日常居家也要做好消毒措施。做到日常清洁,保持良好的通风换气,最必要的是,一定要做好个人卫生。

第七,无必要,不去人群密集的地方。实在要去,保持社交距离,做好防护,做到快进快出。

第八,也是很重要的一点:千万要注意保暖,不能着凉。尤其是有呼吸系统和心血管系统基础疾病的市民,要避免因受寒而导致机体免疫力下降,从而更易感染病毒。

日常防护注意事项

除上述“防阳”攻略外,在老友日常“防阳”方面,王毅主任建议——

在外出交通工具选择上,建议选择步行、共享单车、共享电动车、自驾等出行方式,避免使用人群密集的交通方式。

在外出回家预防措施上,进入家门时,建议在摘下口罩时不要触碰口罩外侧,及时打包好。更换下来的衣物,放在固定地点,记得及时消毒、清洗、晾晒。同时,也要注意车钥匙、家门钥匙、手机等随身携带与外界有接触物品的消毒处理。

在买菜购物“防阳”攻略方面,首先建议让家中年轻一辈线上采买,配送到家,消毒后带入室内。如果需要出门采买,建议先做好准备,比如,提前列出购物清单、提前设计好采购路线图,减少购物逗留时间等。同时,也就近选择购物点,全程佩戴好口罩,错峰出行。乘坐电梯时,不要直接用手触碰电梯箱壁和

按键。结账时,尽量选择自助结账,无接触付款方式,与他人保持安全社交距离。特别注意:孕妇婴幼儿和老人尽量不要出门采购。

在居家消毒方面,应加强室内通风,在清洁卫生的基础上,做好重点区域和家中“小阳人”使用过物品的消毒。消毒方法优先选用阳光暴晒、热力等物理消毒方法,对于居家环境表面可以采用化学消毒剂擦拭的方式。居家消毒可选用消毒剂,如含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂、手消毒剂等。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



晋江市医院(上海六院福建医院) 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

晚晴话题 | 来晋江帮忙带孙辈,老友们的有话说

如今,不少家庭里年轻人忙于工作,带小孩的任务便落到了老人身上。你是异地带孙的一员吗?你是如何看待异地带孙的?自上期推出相关话题以来,我们便陆续收到不少读者反馈,记者也因此有机会近距离走近这一异地带孙的老年群体。我们遴选了部分热心读者的心声,并刊发出来。一起来听听他们说了啥。

心声1:累并快乐着

“我原是支持异地带孙的,也是这个观点的践行者。但真的来到晋江帮孩子带孙后,我发现自己实在累得够呛。没来之前,老家人笑着说羡慕我来这里享福,而我起初也以为,只要处理好婆媳关系,其它问题都好解决。但一切并没有这么简单。除了农村里有人情世故要兼顾,偶尔还要回去礼佛,甚至我还要处理好与老伴的关系,定时回三明老家,不能长期丢下其他家人不管。现在老人也比较高寿,我家还有年迈的父母需要照料。带孙不是‘打短工’,至少几个月。这些关系不处理好,带孙心挂两头,反而变得特别操劳且两头不讨好。我有个老姐妹,带孙还要兼管一



家人一日三餐,那更是忙得不可开交。我儿子小区里一个同一栋楼的安溪大妈就是这样,她说她来晋江不足一个月,就瘦了好几斤。”来自三明的“60后”肖婷女士说。

心声2:尽力帮孩子的忙

“国家生育政策放开后,各地也陆续出台鼓励和支持措施,但很多人纠结的点在于,究竟该如何解决带娃的‘最先一公里’。没人带或祖辈不

愿意、无法带孙等原因,导致很多年轻爸妈在‘二胎’问题上犹豫不决。我们家的情况是这样的,之前我家已有了一个孙子,但孩子爸妈想再要个孩子让他有个伴。一家人便在去年商量好,等我退休后,就和老伴一起从晋江搬到苏州。我们两个老的再帮衬几年,也去外面的城市住几年。照料孙辈,我们必须顶上去。”个体户朱清章告诉记者,会坚持帮着子女带孙辈。

相关链接

外地长辈来晋江
也可办理居民健康档案

居民健康档案,人人免费享有。国家基本公共卫生服务是国家推行超过10年的重大惠民工程。其中,居民健康档案是国家基本公共卫生服务中的重要内容之一。

据晋江市医院梅岭院区副主任吴玉兰介绍,居民健康档案主要由居民个人基本信息、健康体检记录、重点人群健康管理等组成,是以居民个人健康为核心,贯穿整个生命周期过程,涵盖各种健康因素的系统记录。健康档案记录着我们从出生到终老,每次接种、就诊、体检、随访的情况。居民健康档案建立后,将更好地帮助居民维护身体健康。

如何建立居民健康档案?在辖区居住六个月以上的常住居民,不分户籍,都可以建立统一规范的居民健康档案。居民可在居住的社区、小区,就诊的小型医疗机构,购药的药店通过扫描二维码、小程序登记相关信息。