

春之问候

——阳光耆老雨辰点赞(五)

2021-1-4

《健康在线9》，非常及时地普及了脑中风的知识。说它及时，是因为冬季是脑中风的多发季。我们原先认为，脑中风只是心脑血管病的一种，对于出血性的脑溢血和缺血性的脑梗塞却分辨不清。至于小中风与它们的关系，也不太明白，而对小中风的若干局部表现，也重视不够。关于怎么预防脑中风，也未提到日程上加以重视，在预防措施上更是一片空白。昨天，护理部的护士琪琪，清晰明确地为我们讲述了有关脑中风的的基本知识。除了区别类型，尤其重点讲述了预防问题。对有基础病的老人，无疑是再次提醒，而对我们这些菜鸟，则也是一种警醒。比如我自己，常为便秘所苦，每每让心脏不适，现在明白了，对大脑也不利，因为可能引发脑出血，从而导致出血性脑中风。知道这点，让我自己多少有些惊骇。关于便秘，曾请教过孙莉，她耐心地给我们讲解过，也不断电话询问情况的发展，但便秘造成的原因对我而言，好像不止是蔬果摄入问题，久坐，甚至肠道问题也是祸因。所以还得综合调理。现在与出血性中风相连，更不敢掉以轻心了。年岁大了，便秘其实也是诱发脑中风的不可小视的原因。所以本期的健康在线，又给我们上了一课，及时，实用。预防上的提醒也是全面可行的。谢谢琪琪，谢谢护理部。很多病痛，是否具有相关知识，应对处理和结果就大不相同，知道得多，关键时刻也许就能为抢救争取了时间，而有效预防，又能减少发病几率。所以，我总是认真收听健康在线，以弥补自己医学知识上的欠缺，也因此每次都有不同收获。再次感谢。

前，好像穿越到了往昔时空，那些美好珍贵的日子又逆反扑面而来。因为受制于时间，只能精选再精选出二十几个节目，涵盖的面，涉及了歌舞戏剧声乐器乐诸多方面，全面反映了阳光中心文化养生的实绩和阳光老人及员工共同参与的激情。



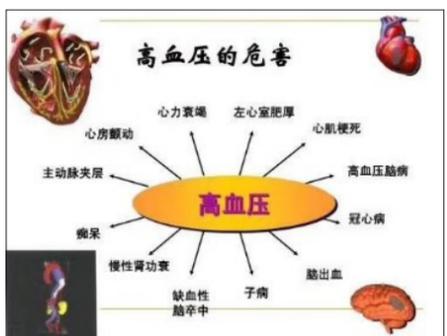
阳光多年的春晚，带给了阳光人无尽的欢乐享受，形成了大家庭欢聚一堂的喜乐热闹的场景，无数次地温暖了阳光人的心。也因此，形成了阳光独具特色、独具魅力的年节文化传统。这点，我们可以骄傲地说，阳光真的很厉害啊。在选择节目时，听说很难割舍，满满说，很多节目都很好，堪称精品不少。她还非常抱歉，时间的关系不能都播放。我们非常理解，但是，只要参与了，那些美好瞬间就永存了。“那些年，我们一起欢度的春节；那些年，我们一起共度的时光；那些年，我们一起笑过唱过的日子……，都是记忆中，最难忘美好的陪伴。”在在疫情之下，在春寒料峭之时，活动部推出的这台元宵节特别节目，既是2021春节的热闹喜庆的圆满收官之作，也是新春生机勃勃生活的开启。但愿这温暖激情的珍贵节目，带给阳光人更多温暖和激情，激励我们在2021的生活大道上奋勇前行。为了春节云端晚会，为了元宵节的特别节目，以及广泛的文宣和组稿等，阳光各部做了很多配合工作，特别要说的是，活动部承担了最为辛苦巨细的整理和编辑工作，也借此向他们以及阳光各部门表达深深的谢意和敬意。



2021-3-1

春节刚过，由护理部主讲的健康讲座，又开始了。健康在线11和12期，两个讲座连在一起。一个是张抒讲的有关高血压问题，一个是琪琪讲的老人摔跤问题。前者是老人们常见的基础病，后者是老人们容易出现的病态身体反应。在新年伊始，作为提醒，非常及时，也是对新的一年老人们防治的期望。

张抒讲到高血压患者高达百分之八十，这是一个极为震惊的数字，可见作为基础病的概率之高。作为无形杀手，它的危害毋庸置疑，老人们尤其需要警惕。她介绍了美国有关部门制定的血压新标准，特别强调年龄高于60岁的老人，血压不能高于150/90，糖尿病和肾病老人，不能高于140/90。她认为这是比较高的标准，特别建议60岁以上老人，糖尿病和肾病老人最好让血压监控在140/90以下，这是保持正常血压，避免高血压引发多种风险的一个健康范围。因此提醒老人们要坚持每天早晚两次量血压，并记录下来，两周内对照检查一次，波动太大，就



2021-2-28

2021春节阳光云端春晚的记忆还鲜活如昨，2月26日元宵节，阳光中心活动部又隆重推出了元宵节特别节目——《那些年，我们一起欢度的春节》。这台云端演出，是阳光中心2015—2020年历年春晚/周年庆典演出的集萃，气势恢宏，磅礴大气，热闹喜庆，充满了震撼的激情。编排回放的二十几个节目，精彩纷呈，个个是精品，散发出的奔放热情，让我们看得热血沸腾，感动不已。那些过去的春节，以如此美好的形式，存留在我们记忆里，现在又鲜活地呈现在我们面前。

要联系家庭医生。也对讲了低血压的危害和防治，以及低血压出现后的护理。张抒的叮嘱提醒，特别仔细。

关于摔跤，琪琪讲到全美每年有近八十万老人因摔倒住院，至少有三十万人造成髌骨骨折住院，95%髌骨骨折是由摔跤所致。这个同样惊人的数字，表明病弱年迈，腰腿无力的老人是摔跤的高风险群体。因此她强烈建议老人多做肢体平衡运动，增强肌力，她还特别展示了依靠座椅做肢体伸展和平衡动作的图示。关于导致摔跤的诸种因素中，她说到了一点，老人因为服用镇静剂或抗抑郁的药物，都容易导致昏昏欲睡，神志不清，容易摔倒。这点也就特别提醒，老人尽量少服这类药物，尽量补充VD，多晒太阳，多做轻缓运动。她还提到一点也重要，摔伤的处理，即使没有外伤，没有流血，也要注意有无内伤，摔了之后及时就医检查，查出是否内出血，及时治疗。

摔跤后的处理

- 1) 保持冷静 (接下来的操作将取决于您是否受伤以及能否在没有帮助的情况下起床。)
- 2) 检查受伤 (跌倒后您需要做的第一件事是稍微活动身体，花几分钟检查您的身体是否有疼痛或受伤，然后：如果您没有受伤，请尝试从地板上站起来如果您受伤或无法离开地板，请在等待时寻求帮助)
- 3) 试图起来
- 如果您没有受伤且感觉良好，则可以尝试从地板上站起来。(扶着坚固的家具)
- 如果您的肌肉较弱，或者腿部关节疼痛而僵硬，则可能无法遵循这些说明。在这种情况下，您可以考虑收到社区警报，以便您将始终获得帮助。

张抒和琪琪两人的讲座，都是我们这些老人要高度重视的医疗防治的问题。因为后果严重，所以护理部不厌其烦多次提醒，但愿老人们都能因此引起高度重视，并在日常生活中高度注意，尽量避免高血压和摔跤，保持一种健康正常的生活质量。谢谢你们，辛苦啦。

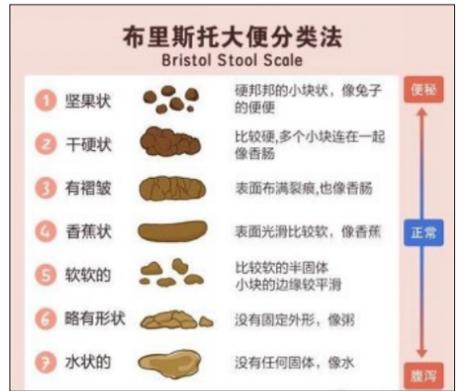
2021-3-21

夏经理，你好。你一直坚守职责，每周都通报中心关闭信息，重申中心服务的众多项目。最近又增加了本州郡疫情消息，提醒老人注意防护，也要我们有问题就及时找中心。这个通告，陪伴了我们近一年了，充满了温馨的爱。谢谢你啦。每周预报下周养生食谱，也坚持了好一阵子了，把下一周的食谱提前公布，一是让老人们有所期盼，能一一细数每天可以吃到什么佳肴，满足心理需求；同时也为有些老人要自备一些私房菜提供了对照，不必重复。这个主意也是好贴心，好有创意啊。辛苦你啦。以上两方面的信息，一个有关疫情，一个有关饮食，你每周及时发出的这两个信息，都是大家至为关注的。它让老人安心放心，缓解焦虑和不安。再次感谢你。

2021-3-23

前天“健康在线”13，孙莉从医学的角度精细地讲解了腹泻与便秘。这是人体排泄的一对矛盾体。按通俗说法，腹泻，就是拉肚子，便秘就是拉不出。前者是拉多了，造

成人脱水，后者是阻塞了，拉不出，它们都会造成严重后果。对老人来讲，这两种情况都会造成异常的伤害。



孙莉说，仅仅急性腹泻，美国每年就有1.79亿患者，占了全美一半以上人口，可见其严重程度。她强调了腹泻的并发症才是最值得关注的，就是脱水，会连锁反应地出现尿少，腹痛，发烧，呕吐等，因此强调，腹泻时，最为重要的是补水，而家用水中，最好加一点盐或糖，以增加水分和电解质，减少并发症症状。孙莉说，腹泻原因多，但细菌感染是主要的，因此要吃清洁食物，要勤洗手，平时多吃益生菌，也可保护肠胃。关于便秘，孙莉说，在全美这也是常见病，而60岁老人更是占到33%。便秘主要是因为肠道蠕动差，引发了代谢障碍。讲到便秘，老人们大多都有体验，那种因便秘引发的难受不安，以至于难以言说的痛苦，自不必说了。最严重的是，因为强制性排便，可能导致心肌梗塞和大脑出血，从而引发心梗和脑梗才是最可怕的。因此即使便不出，也不能强硬地蛮干。可见，防止便秘，也就成了老人必须千万千万要注意的大问题。所以孙莉强调了，虽然便秘也有一些临时解急缓解措施，但不主张老人过多使用，产生依赖，再三建议老人，一定要多喝水，要有良好的生活饮食习惯，多吃新鲜蔬果，多吸收纤维素，要养成规律排便，并有一定的体育锻炼。做到这几点，习惯性便秘就会有所改变。

吃喝拉撒睡，是所有老人都面临的大问题。其中腹泻和便秘都是排泄问题，既是消化问题，也是代谢问题。消化好，排泄顺畅，代谢正常，就身心两健，这是老人最大希望。因为老人各器官都渐趋老化衰弱了，我们势必更要重视消化系统的毛病，那就先从防治腹泻和便秘着手吧。孙莉叮嘱的防治方法和家庭医生的有关嘱咐，很具普遍性。我们要结合个体身体情况，好好去遵循，去实践，找到一条适合自己的防止腹泻和便秘的好办法。让大家吃饭很香，消化很好，排便很畅。祝老人们消化系统都健康顺畅。

“美食美客”12期，阳光二部大厨演示了制作戚风蛋糕的过程，看得眼花缭乱，大厨师傅一人担纲表演，身手不凡。制作过程的复杂和考究，让人钦佩。不过，也因其制作考究，才有那芳香软绵可口的好味道，真个是，吃了还能唇齿留香。我们已经多次品尝过阳光厨房烘焙的戚风蛋糕，为它简朴外表，却极佳味道赞赏不已，确实不愧是一道特有风味的小吃佳品。当然，好味道中饱含的大厨师傅们的辛勤劳作和爱心奉献，我们也都一并深深领受了。再次致谢阳光二部和一部中心的师傅们，为变换花样，激活胃口，不断创新，大胆尝试，满足老人多元需求所作出的努力。也向大厨们致春天般的问好。

