

# 莫道桑榆晚 人间重晚晴

## ——“昌建沁源和杯”漯河市首届养老产业博览会侧记

■文/图 见习记者 刘彩霞  
10月29日,“昌建沁源和杯”漯河市首届养老产业博览会(以下简称“老博会”)顺利落下帷幕。本届老博会以“品质让生活更美好”为主题,参展商近百,包括医疗、家装建材、房地产、养老、汽车等多个行业。展会现场设置的金融财税政策咨询区、房屋中介评估机构展示区、漯河日报小记者跳蚤市场等为“老博会”增添了别样色彩。此次盛会汇聚所有品牌之力,为漯河老人呈现一场不同的养老生活体验。

### 新颖 开启全新养老生活方式

在本届展会上,沁源和首次将阳光文化、健康管理、保健等养老产品带到现场,深度解析老龄产业,助力老年人全面洞悉沁源和各个领域的发展态势和前景。

通过三天的展期,沁源和将最具代表性的服务项目悉数亮相,为与会者呈献众多实用性的服务体验。开幕式结束后,昌建沁源和邀请老年艺术团现场带来合唱、打击乐、太极拳、舞蹈表演,并在展位里贴心安排了健康小站,免费为到场的老人进行体检,配备专业的健康顾问进行现场咨询解答和指导。在沁源和绿色健康蔬菜展销现场,由沁源和中央厨房的工作人员专门从我市各

县区的农产品基地经过海选,后经历了严格复杂的筛选、考核、检测、认证等环节的原生态农产品吸引了众人的目光,其营养价值更符合和老年人身体状况。

老话常说“养儿防老”,如今,随着社会的发展和老人的思想转变,不少老人渐渐开始重视晚年生活,提高精神需求,社会参与感逐渐加强。以前觉得难以接受的社区居家养老,慢慢成为老年人理想选择。昌建沁源和通过整合高端医疗资源和服务机构,向老年人提供居家养老兼具机构养老服务,不仅保障老人享受专业生活照料(日常护理或者特殊护理)、医疗康复(陪同到医院看病、治疗、配药等)和精神慰藉(课程学习、社群活动、旅居生活等),让老人享受独立自主的养老生活。随着昌建沁源和全新养老生活方式的推出,更多的老人逐渐把目光聚焦到这个新兴的综合性养老社区,感受不一样的养老体验。

### 贴心 医养结合义诊进现场

本次老博会的举办时间正值重阳佳节,漯河医专二附院(市五院、市骨科医院)在活动现场开展了重阳节关爱老人健康义诊活动。义诊团队由该院内、外、儿、妇、眼科等科室的30多名骨干专家组成,现场设立健康咨询台,发



“昌建沁源和杯”漯河市首届养老产业博览会开幕式现场。

放宣传资料,免费测量血压,并对一些常见病、慢性病的咨询进行解答以及初步筛查、诊断的同时,普及医学常识和健康知识,倡导健康生活方式。另外,在医院为老人设立各项检查优惠措施,让更多老年人受益。

不少市民得知义诊咨询台专家汇集,专程来到现场咨询。今年59岁的市民赵辉膝盖疼痛多年,一直坚持吃药治疗效果缓慢,此次,他专程带着相关检查资料到现场询问有关专家今后的治疗意见。专家经过察看片子、询问病史、检查关节状况后,并提出了后续治疗意见和注意事项。为了让更多老人清楚了解健康知识,漯河医专二附院的医护人员在展区内手持宣传页耐心为每位市民讲解。此次义诊发放1000余份健康指导手册,为近千名群众提供免费义诊和咨询服务。

在以医养结合为主的漯河金康护理院的咨询台前,同样聚集不少老人询问护理院的居住环境和医疗服务设施;一些市民还走进展区另一边的养生饮品和纯中药膏药等特色商家,体验品尝购买养生产品;展会上由北京理工华汇智能科技有限公司自主研发的一款家庭健康服务机器人受到小朋友和老年人的喜爱,它可以与人交流,陪伴老人进行健康监测;另一款下肢康复外骨骼轮椅可以帮助腿脚不便的老年人、中峰偏瘫患者等腿部有问题的人群,进行腿部康复锻炼和出行,实现了传统轮椅在功能上的跨越。

### 机遇 老年产业论坛谈发展

多年来,我市始终坚持统筹经济社会发展,高度重视老龄事业工作,合理利用资源,不断创新举措,谋划与建设了“金康·万安”护理院、居家养

老服务中心和“沁源和”中原健康养老产业综合体等一批颇具规模的老龄产业集群,以社区养老、医养结合模式为主体,持续探索老龄产业的发展路径。

由市委宣传部、市委老干部部、市卫计委、市民政局、市教育局、漯河日报社联合举办的“金康·万安杯”老年产业论坛上,邀请了全联房地产商会副会长、清华校友房地产协会秘书长(精瑞)中国不动产研究院院长张雪舟,金康·万安老年公寓院长王卫峰,原市委老干部局副局长、《城乡建设》杂志主编张德贞,现场讲谈了对老龄产业的见解,解读当前老龄产业的现状和问题,探索新型合作模式。

张雪舟重点对参与的养老产业实践“清朋华友学子园”中的工作进行分析解读。他从选址、养老的社群概念、老年人的可支付力三方面进行总结,提出养老住宅尽量靠近老年人的第一居所,交通和医疗资源要便捷,社会配套要齐全。同时,养老的社群概念要打造圈子,以服务为核心竞争力,开展各种文化、养生等兴趣培养讲座。

王卫峰介绍了在不断探索医养结合发展模式的经验和未来发展金康·万安老年公寓从横向和纵向扩大业务范围的具体做法。从养老公寓配备现代化医疗养老设施,到在医疗方面加大专科建设方面的力度,依托老年产业发展大专科小综合的医疗模式,为医养结合的发展提供医疗保障,推出更高层次、更优质的多种养老服务模式,实现医养结合、医养互补。

张德贞结合自己多年的工作经验,从子女如何尽孝、老人又该如何正确看待子女尽孝、如何自我提升幸福感和获得感三方面谈了自己对养老的看法。通过事例分析让老年人了解存在孝与不孝的现实与误解,帮助老年人认识和了解自

己感觉所谓的儿女不孝顺的原因,引导老年人走出心理误区,打开心扉,从居家养老慢慢向社区养老和机构养老转变。

### 幸福 相亲会温暖单身老人

“少时夫妻老来伴”,但是一些老人因为丧偶、离异等原因,只能自己一个人生活。为了让这些单身老人在晚年遇到一个相知相伴的人,现场组织了缘聚重阳公益相亲会,帮助中老年人寻找自己的另一半。

现场悬挂的红绳上都粘贴着每一位相亲男女的基本信息。除了老年人自己来相亲,一些子女也来帮父母牵线搭桥。42岁的黄女士就是在帮自己的父亲寻找合适的老伴儿,“作为子女都想时刻陪伴在老人身边,但毕竟自己还有家庭和孩子需要照顾,会偶尔忽视对父亲的关心。”黄女士希望这次能帮父亲找到一个合适的老伴儿。

缘聚重阳公益相亲会的主持人应女士告诉记者,这次相亲会报名参加的人数近300人,三天来,人流量达1300人次,活动结束后,近30人找到了自己的意中人。

让老人老有所养、老有所医、老有所乐,一直是全社会和子女们的共同心愿。在本次“昌建沁源和杯”漯河市首届老年产业博览会上,养老企业展示、医疗机构展示、养老用品展示、智能机器人展示都给参会人员带来了新观念。借助此次老博会的平台,众多商家和企业宣传了养老新模式,让企业和市场实现了很好的对接。

相信通过居家养老、机构养老和社区养老相互协作,在营造良好的养老环境,努力满足老龄群体的日常生活及精神文化需求的同时,提升我市养老服务水平,不断增强老年人的幸福感,并促进我市养老产业与房地产市场稳步发展。

## 漯河市康复医院·健康沙澧畔

# 确诊吞咽功能障碍很重要

吞咽障碍是指由多种原因引起的、可发生于不同部位的吞咽时咽下困难。吞咽障碍是脑卒中的常见临床并发症,脑卒中有51%~73%的患者发生吞咽障碍。其发生率降低患者的营养状况,增加肺部感染机会,延长住院时间,增加住院费用,升高病死率。

吞咽功能康复训练是改善神经性吞咽障碍的必要措施。在做康复训练之前,有些患者需要做吞咽造影检查。

吞咽造影检查被认为是诊断吞咽功能障碍的首选和理想的方法,常被认为是评价吞咽障碍的“金标准”。

### 吞咽造影检查临床运用意义

- 1.明确患者是否存在吞咽障碍。
- 2.发现吞咽障碍的结构性或功能性异常的病因及其部位、程度和代偿情况。
- 3.吞咽障碍发生在哪个时期,有无误吸,尤其是对易并发肺炎的隐性误吸可明确诊断。
- 4.评价误吸的严重程度,评价代偿的影响,为选择有效治疗措施(进食姿态治疗和姿势治疗)和观察治疗效果提供依据。

### 吞咽造影检查适应症

- 1.各种原因引起的吞咽功能障碍,或反复肺部感染不除外隐性误吸的疾病,如脑卒中、颅脑外伤、脑梗、痴呆、帕金森病、肌萎缩侧索硬化、多发性硬化、重症肌无力、吉兰巴雷综合征、鼻咽部肿瘤以及鼻胃管、气管切开患者和部分老年人可引起吞咽困难的疾病。
- 2.吞咽困难考虑为食管本

身或食管附近病变引起,特别是食管肿瘤、食管痉挛、食管异物等。

3.判断鼻饲管或胃造瘘管能否拔除。

4.其他同放射线相关的禁忌症,如怀孕早期的妇女。

### 链接

漯河医专第三附属医院(漯河市康复医院)是我市“十三五”及今后时期内,建设豫中南区域康复治疗中心的主体单位。该院康复医学科,是河南省重点(培育)学科、漯河市市级重点专科、“河南省青年文明号”,科室自成立以来,为广大患者提供了正规有效的康复治疗平台,通过整体化的康复治疗及先进的康复护理,使脑卒中(中风后遗症)、颈肩腰腿痛、神经损伤等患者得到了全方位的康复,最大限度地提高了患者的生活质量,使其尽早回归家庭和社会。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院  
**漯河市康复医院**  
(漯河医专第三附属医院)  
坚持以病人为中心  
争创群众满意医院  
地址:漯河市大学路148号 市电视台对面  
医疗服务热线:2112759 急救中心:2924120

## 新三院·新形象

# 如何预防脑卒中

脑卒中俗称中风,是指脑血管阻塞或破裂导致的脑损伤。脑卒中虽然其表现是瘫痪、肢体麻木等长期、慢性的症状,但它发病急,且有发病前兆。高血压、糖尿病、高血脂、房颤、颈动脉斑块、吸烟、肥胖、酗酒、高龄等都是脑卒中的高危因素,相应人群应注意观察身体变化,如果出现以下症状,应当立即到医院就诊:

- 1.突然面瘫、上下肢无力,尤其是在身体某一侧发生。
- 2.突然出现语言、意识或理解障碍,说不清楚话。
- 3.突然头晕,出现平衡障碍和行走困难,表现为走路不稳。
- 4.突然记不清最近的事,单眼或双眼视力下降,甚至失明。
- 5.突然出现未曾经历过的剧烈头痛。

### 预防脑卒中措施

- 1.控制危险因素。稳定血压、血糖,治疗心房颤动,稳定颈动脉斑块,改变生活习惯,如戒烟、限酒、控制体重。
- 2.稳定情绪。狂喜、暴怒、忧郁、悲哀、恐惧和受惊都会诱发中风,故应保持乐观愉快的心态。
- 3.防止便秘。大便干结易使腹内压增高,血管外周阻力增强,血压骤增,造成脑动脉破裂而发生脑卒中,所以患者要保持大便通畅,每天定时大便,多吃蔬菜和水果,不要吃辛辣、油炸食品。
- 4.饮食低脂、低盐。动物脂肪易使血脂升高,引起动脉粥样硬化,增加脑卒中的可能性,食盐过多,可引起水钠潴留,使血压进一步升高,长时

间血压升高可诱发脑卒中。

4.注意不要饮食过饱、看电视时间过长、随意突然停药。腹部饱胀影响心肺功能,还可造成大量血液集中到肠胃,使心、脑等器官供血相对减少,易诱发脑卒中;久看电视,大脑持续紧张,可使肾上腺素分泌增加,血管收缩,血压进一步升高以致导致脑卒中;患者应遵医嘱服药,若擅自停药,可能造成血压大幅度反弹,导致脑卒中的发生。

5.坚持适度的锻炼。每天坚持适量适度运动,以增强体质,防止脑卒中。

专家链接  
李惠敏,市三院神经内科主任,主任医师,曾进修于北京医科大学第三附属医院、上海复旦大学华山医院、郑州大学一附院,擅长脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血、头痛、帕金森病、癫痫、周围血管病、重症肌无力、老年性痴呆、脑炎及其他内科疾病的诊治。

漯河市第三人民医院  
(市妇幼保健院)  
健康关爱 来自三院  
地址:沙北黄山路与辽河路交叉口  
健康热线:3134198

## 漯河市精神病医院

# 孩子为何爱发脾气

市民王女士:我的孩子在幼儿园表现很好,但到家用脏话骂爸爸,用难听的词称呼奶奶,走路也不规矩,家长给他讲道理,也尝试惩罚他,都未奏效,到底该怎么办?

漯河市精神病医院心理咨询师常耀军:不少家长往往因为工作,到家后没空陪孩子,此时孩子是孤独的,他只能通过不断发脾气来引起家人的注意。可尝试以下方法:

1.多给孩子一点关心。每天要尽可能留出与孩子相处的时间,同时在任何时候都不要忽略孩子的感情。如可以让孩子讲一些在幼儿园发生的有趣事情,随时与其互动。

2.预先消除可能发生的不快。一旦看到孩子有发脾气

的信号,要设法安抚他,可以说:“你看上去不开心,告诉妈妈为什么?”

3.表现好有奖励,惩罚要适当。对孩子好的行为进行表扬,比对他做错事就惩罚更有效。家长可以做记录,如果孩子两天内未讲一句脏话,给1颗星,累积5颗星可以有一样玩具,8颗星可以出去郊游。如果孩子行为出格的,可没收他的玩具,取消晚上娱乐活动等。常耀军

关注心理健康 构建心的和谐  
漯河市精神病医院(河南省精神疾病合作医院)  
地址:市文苑路(原市委家属院)底30路公交站  
医院名称:漯河市精神病医院(漯河市文苑路)底30路公交站

# 老年人如何吃才能身体好

国家卫生计生委推出的《中国老年人膳食指南》,在普通人群膳食指南的基础上增加了适应老年人特点的膳食指导内容。目的是帮助老年人更好地适应身体机能的改变,减少和延缓疾病的发生和发展,延长健康的时间。

少量多餐细软 预防营养缺乏  
老年人食物制作要细软,并做到少食多餐,每天至少摄入12种或以上食物种类。80岁以上高龄老人或身体虚弱以及体重出现明显下降的老年人可在正餐间加餐,采用三餐两点制或三餐三点制,用餐时间要相对固定。

主动足量饮水 积极户外活动  
要养成主动少量多次饮水的习惯,不要等到口渴才想起来喝水。老年人每天的饮水量不能低于1200毫升,以1500到1700毫升为宜。饮水首选温热水,也可饮用淡茶水。

户外活动能更好地接受紫外线照射,延缓骨质疏松和肌肉衰减。老年人运动量要根据体力和健康状况随时调整,注意:安全第一,多种运动,舒缓自然,运动适量。

延缓肌肉衰减 维持适宜体重  
吃动结合,保持健康体重是延缓老年肌肉衰减的重要方法。常吃富含优质蛋白的动物性食物和n-3多不饱和脂肪酸的海产品,如红肉、乳类、海鱼、海藻;增加户外活动时间、多晒太阳并适当摄入维生素D含量高的食物,如动物肝脏、蛋黄等;条件许可的话进行拉力绳、举沙袋等抗阻运动,增加日常身体活动量,减少静坐或卧床。

体重过低或过高对老年人的健康都不利,应时常监测体重变化,使体重保持在一个适宜的稳定水平。建议老年人BMI最好不低于20.0,最高不超过26.9。BMI=体重

(公斤)除以身高(米)的平方。

摄入充足食物 鼓励同伴进餐  
老年人应尽量多外出、多参与群体活动,以家为乐,享受亲情快乐。对于生活自理有困难的老年人,家人应该更加关心照顾、陪伴交流,注意饮食和体重变化,及时发现和预防疾病的发生和发展。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信) 健康教育所

疾病预防  
健康科普知识  
主办:漯河市疾病预防控制中心  
漯河市健康教育所



10月29日是第12个世界卒中日。10月29日、30日,漯河医专二附院(市第五人民医院、市骨科医院)卒中中心专家团队利用两天时间,分别在会展中心广场、黄河广场开展世界卒中日大型义诊宣传活动。刘宝霞 卢闯 摄