

专家提醒:

老人防疫需做好五方面

老年人因身体各方面机能下降,免疫力较低,疫情期间老人该如何进行个人防护?广东省疾控中心专家来支招。

注意一:尽量避免前往人员密集的场所

老年人尤其是患有基础性疾病的老年人,要尽量避免前往人群密集、通风不良的场所,如需前往(比如老年人常去的商场/超市或农贸市场),应做好以下防护。

提前列好清单:购物前,尽量提前列好物品清单,减少在商场/超市或农贸市场逗留时间。

配合健康监测:在商场/超市或农贸市场入口处配合做好体温检测,体温正常方可进入。

做好个人防护:包括随身备用口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩),在人多的摊位和难以保持1米以上间距的摊位购物时,应当佩戴口罩等。

注意个人卫生:包括手未清洁前避免用手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡等;尽量

减少触碰门把手、货架、摊位等公共物品表面,触摸后需及时进行手卫生清洁等。

注意二:尽量减少聚集

老年人多喜欢外出串门,聚在一起聊天、打麻将等,在此提醒老年人:尽量少外出、少串门,不去人群聚集的地方,减少接触病毒的机会,必须外出时做好防护。

注意三:正确佩戴口罩

口罩是预防新冠病毒的重要防线,在环境密闭、人群密集的场所或与他人近距离接触(≤1米)时应正确佩戴口罩。但是请注意戴口罩不是万能的,世卫组织提醒:仅仅佩戴口罩不足以遏制病毒!

如果仅戴口罩,却没有做到经常洗手或者用没洗过的手摸脸的话,仍然有被病毒感染的风险;如果戴了口罩但没有正确地戴上或者取下,仍然有被病毒感染的风险。特别要提醒的是,口罩要及时更换。

注意四:每天开窗通风

天气炎热,老年人为了开空调

降温往往会把门窗紧闭。要注意提醒老年人,每天开窗通风,这不仅有利于预防新冠肺炎,对于预防其他呼吸道传染病也是有效的办法。建议每天最好开窗通风3次,每次最好半小时以上。

注意五:及时就医

老人往往不习惯到医院去看病,并认为感冒咳嗽都是小问题,先观察几天或自行服药,而这将致使就医延迟。因此要提醒老年人:首先,老年人要密切留意自己的健康状况,一旦有发热感冒症状,第一时间做好自我隔离,并告知家人,尽快就医。其次,就医时选择就近的、正规的医疗机构就诊(发热需前往发热门诊),就医时要全程正确佩戴口罩,前往医院途中要避免搭乘公共交通工具。而且就医时,老年人和家属应如实告知医生患病情况,尤其是曾到过中高风险地区或接触过来自中高风险地区的人员时,要主动告知医生,以助于医生诊断。(广州日报)

“怂样”父亲

■ 吴肖兰

当火辣的阳光、燥热的天气充斥着六月的时候,父亲便在我心中鲜活了。

六月的天像小孩子的脸,瞬息万变,父亲的脾性亦是喜怒无常。

在我的印记里,父亲总喜欢板着脸孔,翘起厚厚的下唇,眼睛瞪得圆圆的,对我们稍有不满意,就会劈头盖脸地骂上一顿,有时候还会扬起巴掌恐吓我们,吓得我们胆战心惊。

农村的孩子早当家,我打六岁起就帮家里干力所能及的活儿了。母亲负责地里的农活,父亲在镇中学教书,他不参与农作,但会帮忙做点家务活。一到放假,三位姐姐跟着母亲去地里干活,而我年纪最小只好随父亲在家做饭、喂鸡、喂猪、扫地、劈柴等。我曾利诱三位姐姐与我换活,但她们宁愿在太阳底下晒得黑不溜秋,宁愿挑臭烘烘的大粪去淋蕉树,也不肯换。他们都害怕父亲。

跟随父亲干活得提心吊胆。有一次,父亲叫我协助他杀鸡,十岁的女孩子哪能捉住六七斤重的大公鸡?聪明的我手脚并用,两只脚死死踩住鸡爪,两只手紧紧地捉住鸡的翅膀。父亲捉住鸡头,嘴里念叨几句,拔了几撮鸡脖子上的碎毛,然后拿着菜刀在鸡脖子霍霍地割了几下,鸡血立马喷了出来。公鸡拼命挣扎,溅得我和父亲满脸是血。父亲暴跳如雷:“捉只鸡也捉不紧,你想招打吗?”瞬间举起了大拳头吓唬我,吓得我瑟瑟发抖。

父亲的家庭地位是至高无上的。他说的话,无人敢反驳;他吩咐做的事,无人不照做;吃饭时,他大口吃着,而我们却小心地咀嚼着,生怕行差踏错惹他责骂。有一次,我夹了一块摆在父亲面前的鸡翅,他看见了,抢过筷子往桌上一拍,吓得我们面面相觑。此后,我们再也不敢越界夹菜,只夹自己面前的菜。

待在父亲身边久了,我渐谙他的性情,他的凶只是语言上的不满和神情上的骄横傲慢,却从不打我们。逐渐长大的我不再畏惧父亲,记得初三那年暑假,家里请了几个亲戚帮忙干活,我和父亲在厨房里忙活。因为一点争执,我顶撞了父亲几句,他的暴脾气马上上来了,对我大声呵斥。想到自己在亲戚面前面子全失,我哭着说:“我不干了。”这是我第一次忤逆父亲,我怕他打我,连忙跑回房间,塞好门栓,关好窗,然后捂着被子哭了个淋漓尽致。哭累了,心情顺畅了,肚子也饿得咕咕叫了。父亲几次来到我房间的窗前,劝我吃饭。想到自己做事尽心尽力,却总挨骂,我斗气地说:“我不吃,饿死算了。”到了晚上,父亲又来敲我的窗:“兰,起来吃饭,别饿坏了。以后我不乱骂你了。”这是我第一次听见父亲这么温声细语的话,想不到骄横的父亲也有“怂”的一面。我的委屈瞬间被融化,饥肠辘辘的我放弃最后的倔强,吃饭去了。

再次见到父亲的“怂”是在1997年。那年,我被分配到离家上百公里的山区教书,父亲陪我去报到。一路上,他沉默不语,到了镇教办那儿却变得话多了起来。他堆着笑脸,哈着腰,给人递烟点火,一会儿聊起某人套近乎,一会儿乞求领导给我安排间好学校……看着父亲极力讨好的样子,我泪目了。我的父亲是一个多么骄横的人啊!此刻为了我的工作,却是那么的“怂”。

1998年8月,我接到了从山区调回家乡的调令。我激动得两手颤抖,把调令紧紧地攥在手里,生怕被风吹走。我懂它的来之不易,也明白父亲爱我的心。

写到这里,眼睛濡湿了,我赶紧仰起头不让眼泪掉下来。我呆呆地看着天空:住在天上的父亲您还好吗?天上的云彩那么多朵,哪一朵才是您?是那团翻滚奔腾、阴沉沉的黑云吗?不,应该是笑意盈盈、像棉花般柔软的那朵白云才是我心心念念的您吧!

我喜欢唱歌

■ 罗本森

我本不喜欢唱歌,因为嗓音不好,粗声浊气,低音不宏,高音不亮,唱出的歌声似牛嘶驴叫。所以在音乐面前总感到自卑沮丧,控声抑音,缩手缩脚,不想在人前展示蹩脚的歌喉。

前些年,有一位喜欢唱歌的朋友,帮我在手机上下载全民K歌的软件,说唱歌既洗练心灵,又锻炼身体,要我学唱歌。我欣然接受,便也唱几首,斗胆发到网络。为了检测自己的音律,我全选电脑打分的唱,唱了几年,唱了四千多首,全是SSS(最高级次,单句平均95分以上)作品,有近千首是唱满分的。

在歌唱的过程中,我发现这也是一项运动。有时吃得过饱,肚子发胀,大声唱上几首歌,胃肠蠕动,马上舒服多了。因为要把歌唱得动听,就要做到字正腔圆,声情并茂,需要大量地吸气、呼气、吐字,很自然会增强肺活量。唱到高潮处,还可以载歌载舞,使全身得以松弛。最难能可贵的是通过唱歌,会得到一种愉悦,不会感觉到特别累,这是任何运动都无法替代的。尤其是老年人唱一唱,增加肺活量,提升中气,对健康十分有利。

有段时间,遇事不如意,情绪低落,我找那首《顺流逆流》来唱,从中找到感悟。此歌不仅旋律动听,歌词还写得很好,仿佛道出我的心声,描出我的

写照:“不知道在那天边会有尽头,只知道逝去光阴不会再回头,每一串泪水伴每一个梦想,不知不觉全溜走……”这首歌引起心弦同频共振,翻起层层激浪,使我心境豁达,也鼓舞斗志。“几多艰苦当天我默默接受,几多辛酸也未放手。故意挑剔今天我已不在乎,只跟心中意愿去走。”就这样,我走出这段苦闷期,看到眼前一片广阔的天空,蓝天白云下山青水绿,万紫千红。

在歌唱中我积极品味领悟,把握旋律运行,不断摸索曲谱知识。也写了两首歌词,找人谱上曲,其中快板表演唱《昂首走入新时代》被本市列为“三下乡”曲目,由文艺团队深入乡村去巡回演出。《为新时代添彩光》成为家乡校歌。在此基础上,我更进一步,干脆自己写词自己谱曲,写了《红船颂》《跟你走》《客家乡村美》《青山恋歌》等一批歌曲。某电台约我写反映公益诉讼的广播系列剧,我便自写自谱了主题歌《公益诉讼担在肩》,播出后收到良好社会效果。

我就是这样喜欢上唱歌的,尽管唱得不算好,可也从7个音符中得到收获,在咿咿呀呀声中得到许多有益的好处。寻个空闲,找首歌曲,常常高歌,不图好听不好听,锻炼一下,娱乐一番,老来风流,何乐而不为?



我也来拍一张。 林域 摄

“一身动则一身强”

■ 刘仲兴

我国清初教育家、思想家颜元主张“动以养生”,提出“一身动则一身强”的思想主张。这对我们老年人来说,也是很有裨益的。儿童走走跳跳就长高,学生在学校天天跑步做早操,而老年人要保持身体健康,就要做运动。

从现代医学的角度来说也提出“生命在于运动”的说法,那么老年人运动的好处体现在哪些方面呢?

一、延缓衰老。这是因为运动会加快老年人血液循环,能够有效的维持和保持身体各个器官的功能处于一个相对较好的状态。

二、改善人体的心肺功能。据医学类的报刊记载,有研究表明运动是可以起到辅助治疗高血压和改善心血管功能作用,我们也可以发现常运动的老年人冠心病等心血管疾病的发病率是比较低。

三、调节情绪。有研究表明运动是可以起到调节情绪的作用的。一群老年人经常在一起交流更能改善老年人的不良心理因素,同时运动中分泌的激素也会让老年人的心情更加开朗。

四、预防老年痴呆和骨质疏松。有研究认为运动对改善老年人脑功能有很重要的作用,运动可以让老年人的思想更加的集中并能提高老年人的思维能力。运动可以让老年人的脑部处于活跃状态从而有效地减少老年人患上老年痴呆症的几率。运动还可以防止老年人因为骨量的流失而造成骨质疏松。

笔者认为,步行是老年人最好的运动方式之一,坚持步行大有裨益。笔者已是耄耋老人,经常通过步行锻炼身体,现在身体健康没毛病。