

专家提醒:

入秋后老年人要注意肺部健康

最近季节交替,对于一些上年纪的人来说,却潜藏健康危机。因为天气变化,最近患肺炎的老年人明显多起来。为何每到入秋,老年人的肺部就容易亮起“红灯”?怎样预防才有效?听听专家怎么说。

老年性肺炎通常症状不典型

专家介绍,老年性肺炎的早期症状常常不典型,发病时畏寒、发烧等症状可能不明显,甚至没有发烧、咳嗽、咳痰、胸疼等主要症状。有些患者仅出现疲乏、无力、食欲不振、精神萎靡等能够忍受而不易描述的症状,抽血化验,白细胞也不高,以致不能及时就诊或发生漏诊误诊;还有的患者出现昏迷,难以明确诊断。

老年肺炎的另一个显著特点

是并发症多,这大多与老年患者原有多种慢性基础疾病有关,常见的并发症有休克、心律失常和心力衰竭、呼吸衰竭等。

秋季养肺学点预防知识

老年性肺炎重要的是早期预防。那么,老人秋季养肺应该怎样做?

对此,专家强调,老人在日常生活中,可以坚持适当的体育锻炼,以增强耐寒及抗病能力;身体的抵抗力与营养密切相关,故应加强营养,在饮食上要选择高蛋白、高碳水化合物、低脂肪食物以及富含维生素A、维生素C的蔬菜水果,如适当多吃些鲜鱼、瘦肉、牛羊肉、鸡肉及鸡蛋、菜花、胡萝卜、苹果、香蕉等。

“如果老年人患有如慢性气管炎、鼻炎、鼻窦炎、咽喉炎、牙周炎等疾病,应积极配合治疗,以清除呼吸道感染的隐患。”专家说,另外,要注意居室通风,做好居室环境卫生,保持空气清新。老人更应根据气温变化情况适当增减衣服,尤其要注意脚的保暖,这些措施对防止呼吸道感染有积极的意义。

“最后,想提醒老年人,应保持乐观、平和的心态。因为健康的情绪可增强身体抵抗力,是最好的防病‘药物’。尤其对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅,还能扩大肺活量,改善肺部功能。”专家说。

(来源:银川晚报)

那年,有人送村里一把琴

■ 陈冲

那是上世纪六十年代,村里没有什么文化娱乐活动。村中有位在外工作的陈广,给村里送了一把琴。

村人高兴极了,第一次看到这么漂亮的琴,这个摸摸,那个抚抚,还有人抱在怀里拨弄两下,发出清脆的琴声。这时,大家七嘴八舌地谈着笑着,吱吱喳喳像一群开心的小麻雀。

但紧接着又犯愁了,村里没有一个人会弹琴!所幸,村有一所初小,村民便向村中的老师求教。老师便在琴把上标出七个音符,还附上高低音符。这样一来,学起来便有门道了。

一年多后,经过断断续续的摸索学习,有人掌握了简单的弹奏技巧,有人能弹出一首曲子。

工余饭后,谁抢先得到这把琴,谁便是幸运儿,然后得意洋洋地坐在村小学门口的石凳上弹起来。在那时的乡村,能有琴声飘出,算是很有文化氛围了,村民为此而自豪。有时晚上,一人弹,多人唱,像个小合唱团,显得格外热闹。

给我印象最深的是亚太。他没上过一天学,但他凭着死记硬背,硬是学会了《东方红》《大海航船靠舵手》的弹奏。久而久之,便熟能生巧。亚太弹琴,终于弹得有板有眼、有模有样,受到村民的称赞。

还有一位梁生。那时他已年近三十岁,听说出身不好,小时在村里受人歧视,无奈到邻村做了户贫农人家的儿子。养父病逝后,迫于生计,跟着养母改嫁来到我们村。或许梁生先有弹琴的基础,或许是悟性高,总之来到村里不到一年,便熟练地弹出好几首广东音乐。例如《旱天雷》《雨打芭蕉》等。印象最深的有《双星恨》《卖花女》,有时他一边弹一边唱,正是“声声泪,声声泣”!也许,他是在宣泄自己的寂寞、苦闷、酸辛?

后来,他离开了我们村,不知到哪里谋生了,也许回了他的老家吧?

其时,我正在文园读高小,寒暑假和周末回家,在村中一个叫“廊屋”的残旧房子里,看见墙上挂着把琴,便拿来玩。一来二去,渐渐也摸到了点门道,最后还勉强能弹奏曲子来。

几十年一晃过去了,那把琴早已不知去向。但是抱过它学过琴的人,更是念念不忘。送琴人陈广,早已驾鹤西去,但他却一直深深地留在村民的记忆中。

中秋抒怀

■ 梁观庆

(一)

一轮皓月挂枝头,茶饼甜香溢九州。
南粤千秋诗样美,中华万里画般优。
祥和幸福凭精治,祥瑞平安靠党谋。
佳节思圆强国梦,全民奋力竞风流。

(二)

玉镜中秋耀碧天,千家万户庆团圆。
清风约友酒斟醉,明月邀朋饼品鲜。
游子思乡情万里,故人怀土谊无边。
五湖共赏冰轮美,四海同欢众忘眠。

(三)

中秋佳节又相逢,万家团圆乐意融。
城市张灯添景丽,乡村结彩映霞红。
国强民富家家乐,足食丰衣处处同。
盛世毋忘复兴梦,饼香茶美记初衷。



月圆中秋。张成林摄

珍惜时光

■ 玺

一年四季又逢秋,
韶光易逝去难留。
举目浮沉烟雨过,
云帆不载世人愁。

忆起首次写报道

■ 刘仲兴

1952年初,我参加那水乡分田到户工作。当农民领到田地耕种,个个欢天喜地。刘村有个古稀之年、名叫五奶的寡母老婆婆,她领到了0.8亩农田。那天,年迈的五奶拿着锄头在犁地,被一名侄子看到。侄子回家赶上黄牛,拖来犁头帮五奶犁地,犁完地又帮五奶耙田,还帮忙放谷种育秧又添稻种,插春秧时还带领家人一起帮五奶插秧。

刘村这个青年侄子的举动,触动了我的心。我回到家中,便拿出纸笔,将此情况写成稿,寄到《化州报》编辑部,还寄了一份到《广东青年报》,结果两报都刊登了。这是我初次定稿,想不到一投稿报社就刊登了。此事得到了乡长的表扬。

之后,化州报社还寄校报给我,并指导我如何写好新闻报道。有了报社编辑的指导,于是我学会了用新闻眼去观察乡村的农民群众身边事。例如春耕抗旱插秧;青年如何帮助老弱病残农民抗旱;深冬寒潮来时,群众如何防寒等等,都一一记录下来,写成稿寄到报社刊登。

自1952年写报道至今,已过去70年之久,如今我还坚持写稿,文章经常在《茂名晚报》刊登。笔耕不辍,是我这耄耋老人的人生追求!

奶奶的剃头刀

■ 周华太

我的奶奶苏氏,在我孩提时候,已经是双鬓染霜,腮帮瘪瘪的。但是,奶奶说话清晰、温柔体贴,加上那双轻快的手,剃头的时候难以觉察她剃到哪个位置,直至她说:“乖孙子,痛吗?”等我们回答之后,“那就好了,起身吧!”奶奶话音刚落,一摸才知道头颇光溜溜的像个冬瓜,头发全被“偷”光了。我8个兄弟姐妹都喜欢奶奶剃头,可以说基本上都是她剃的。

我三个哥哥是在爷爷的大家庭里成长,他们都在6岁入学,入学后他们在父亲的带领下到圩上理发了。而其他的兄弟姐妹一直是奶奶不定期帮我们理发。上学后,当我第一次到圩上理发的时候,暗中拿师傅的刀功与奶奶的较着,总觉得我奶奶的刀功轻快,可与理发师傅媲美呢!

奶奶虽然是父亲的继母,但是,她十分关爱我们兄弟姐妹,对我们关怀备至。一次,我跟哥一

起放牛,被牛“抄”伤后脑勺,鲜血淋漓。回家时,幸好奶奶在家。奶奶见状,心里刺痛,但处变不惊,把珍藏的伤药丸拿出来,放在一个陶瓷器皿里捣碎,倒出来敷在我伤口上止了血,几天后伤口愈合了。我说,“这个神药让村里人都懂得使用,多好啊!”奶奶称赞我说:“想不到你小小年纪心眼好!这个药方都给村子里的人分享了。”难怪村子里的人都很尊重她,赞她是一个有菩萨心肠的大善人。凡是农忙时被请过的帮工、或是亲朋好友,在逢年过节时,我们家收获的豆类、自榨的花生油、蔗糖,奶奶都会给些物品让他们带回家。

如今,我们过着不愁吃穿、以车代步的日子,步入了信息时代;小孩子更无需为剃头而犯愁,统统由理发师代劳了。但是,每当剃刀触碰到我脸上的时候,往往会忆起奶奶那娴熟的手,舞着剃刀,为我们兄弟做“顶上功夫”的情景……



扫码关注
快捷投稿



晚归。柯丽云摄