

预防流感注意六个生活细节

春季,复苏的不只各种花草树木,还有健康的“杀手”——流感。流感传染性很强,传播的范围也比较广泛,一旦被染上,就会出现各种全身不良症状,损害患者身心健康。

流感的种类主要和患者感染的病毒类型有关,主要包含了甲、乙、丙、丁四种流感。其中,发生最多的还是甲、乙型流感,尤其是甲流,宿主众多,每到春季就很容易出现大范围暴发。

流感一般发作起来都比较急,会给患者身体带来许多的不适,且部分症状和普通感冒类似,但是程度会更深,会引起头痛、乏力、肌肉酸痛、流鼻涕、鼻塞等。

当然,也有少数患者无明显症状或者症状比较轻微。

流感病毒进入人体后,会发生不断复制导致变热的情况,此外免疫系统在消灭病毒时,也会引起体温的升高,因此患者还会有发热的表现,体温可高达39℃~40℃,并

且伴有咽喉疼痛、干咳、眼结膜发生充血、面色潮红等症状。部分病情比较严重的患者,还会造成肺部感染,引起细菌或病毒性肺炎,随着病情的蔓延,还会对心血管及神经系统等器官和组织产生损伤,进而引起其它并发症,严重时还会造成患者的死亡。

预防流感感染身需要注意哪些细节?

居住环境。经常打扫房间并定期做好消毒,保证房间的干净整洁。经常开窗通风,保证空气新鲜,以免病菌及细菌的积聚,引发感染。

改善饮食。改正不良的饮食习惯,比如暴饮暴食、抽烟喝酒、喜食刺激性强的食物等。

应以清淡为主,保证食物的多样性,合理均衡地摄入维生素、蛋白质、膳食纤维等营养,并采取少量多餐的形式,避免增加身体的负担。

规律作息。避免熬夜或过度

劳累等情况,以免引起内分泌的紊乱,增加身体的损伤。

适度锻炼。坚持锻炼,但要控制好锻炼的度,以免造成身体损伤。合理运动可以促进血液和代谢的运行,加快排出身体中的有害因子和代谢废物,增强体质和免疫力,阻挡流感病毒入侵,有效降低患病率。

保持个人卫生。勤洗手、勤换衣物,养成勤洗手的好习惯,注意避免用手直接去挖鼻孔、揉眼睛等行为。

外出防护。外出时应正确佩戴口罩,还要尽量远离人流量大的地方,避免发生交叉感染。

大家在平时应当多注意自己的身体变化,发现流感的症状要及时接受诊治,避免错过最佳的治疗时机,加重身体的损伤,增加治疗的难度。(刘丹)

保健养生

茂名石化老年门球协会举办裁判员培训班

为提高门球裁判员的业务水平,推进门球运动项目更好地发展,茂名石化老年门球协会于近日举办裁判知识培训班。来自各个社区门球协会分会的近70名会员参加了培训。

本次培训班由茂名石化老年门球协会会长黎世坤开讲,为老年门球协会会员介绍门球的发展史及门球规则,并由国家一级裁判员和教练员于明华老师前来授课,采用“理论+实践”的模式,就“门球竞赛规则要点、裁判法与竞赛手册要点、裁判员手势与口语”等方面进行了理论课程培训。培训班学员还进行了实

践操作,进一步加深对裁判工作的理解。

课程结束后,学员们表示,通过此次培训,学到了新技能,掌握

了新本领,执裁方法得到了很好的规范,应会能力得到了相应的提高。(茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员陈桂豪)



裁判知识培训班合照。(资料图)

社区新闻

家有一老

■ 朱辉

母亲动了手术,住院10多天,大哥一直在旁陪护,手术那天十多个小时没吃一口饭。母亲知道后很难过,越发觉得亏欠了大哥。

当年家里住房紧张,大哥主动出去做了上门女婿。我们对于“倒插门”不很在意,可是如今大哥遇到了一个现实问题,两边各剩一位老人,均已年逾八旬,平日里毛病都不少,他便只能以照顾岳母为主。这次母亲病了,大哥恰好“档期”抽得开,于是日以继夜,打算补偿生母。

“哪里是他欠我啊!是我欠了他的,儿子当女儿嫁了!”母亲说起此事,忍不住叹息。

其实并不是“倒插门”才会承担照顾岳父母重任,我们两口子原本单独居住,因为大舅子英年早逝,鳏居的岳父一度从远城区搬来,和我们住到了一起。

岳父身体很好,无须我们照

料。可是他一辈子都很强势,到了我们家也是什么都要按他的来。每天早上5点,他老人家就起床了,“叮叮当当”在厨房给我们做早餐。我们便也只能起来了。晚上,我好不容易可以静下心来写点东西,岳父每晚必看的“神剧”开始了,音量开得很大,枪炮声不绝于耳。

“你炒菜水平不行,我正好闲着没事,你就不用管做饭的事了……”岳父到我家第二天,就让我“缴械”,交出了菜刀、炒勺、围裙。可是岳父炒菜重油、重糖,还喜欢将几盘剩菜合并到一起,第二天热再吃。这盘混合剩菜如果没吃完,继续混入当天的其他剩菜,无限循环下去。

实在受不了岳父的饮食风格,我只好买了几包什锦菜,饭前偷偷埋在碗底吃。不料某日被岳父发现,不由分说将什锦菜放进

微波炉转了几分钟。可想而知,酱菜如此加热会是什么味儿?

“要注意饮食卫生,酱菜也必须加热。”岳父说。然而如此讲卫生的岳父,却总往地上擤鼻涕,我们经常不小心踩到。抽水马桶的边沿上,总有他的鞋印,他喜欢踩在马桶边上擦皮鞋……

一起住了两个月,不仅我,妻子也有些受不了了。想在小区其他楼栋给岳父租套房子,适当的距离能产生和谐。假如岳父身体不好,因为距离近,我们也能及时赶到。正不知道该怎么旁敲侧击对他说,不料他自己在对面楼租了套一室一厅。原来他在某婚恋网注册了,觉得以后将相亲对象带到我们家,很不方便,便搬出去了。

果然三四十米的距离,让我们彼此都觉得舒适了许多。等我们老了,老到两口子只剩下了“一口子”,准备也这么操作。

人老有“伴”

■ 杨力

人到一定年龄,得有一个“伴”。这个“伴”,不单指相濡以沫的伴侣,更多是精神层面的“伴侣”,比如看书,比如培养爱好。

多年前,当了多年领导的薛老退休,最初无所适从,过去他是单位“中心”,处处受人尊重,现在仿佛一下被冷落,内心难免失衡。那段时间他躲在家里不出门,总感觉身体这儿不对那儿不好,稍有风吹草动就头疼脑热,腰酸背痛,到医院做CT查三高,折腾来折腾去,最后医生说他是心病。

后来薛老被人拉去学书法。起初他很抵触,因为他不懂啊,对这门高雅的爱好心存敬畏。可后来他发现,来学书法的人并非都是“行家”,很多人把它当成是一种修身养性,临摹出的字帖虽然远远不能和专业人士相比,但人人都说好,互相多是鼓励与表扬。自认为是书法小学生的薛老一下找到了自信,精神越来越好,过去疑神疑鬼的那些毛病烟消云散。

无独有偶,曾老是从学校退休下来的教师,过去忙教学没有时间,现在他有大把精力浸润在自己精心布置的书房里。书柜里有很多书,过去一直是摆设,现在掸去灰尘,在泛黄的书页里重新吸收营养。有时候感觉来了,写一点心得和感悟,发表在当地的报纸上,那份成就感,一点也不亚于教的学生考上名牌大学。每次手捧书籍,曾老都十分感慨,这就是他人生晚年的另一个伴侣啊。

那天看见一个老人冒着凛冽寒风在河边钓鱼,却一无所获。后来又看见几次,依然颗粒无收。我就不解了,这老人在图啥呢。面对我的疑问,老人笑着说,啥也不图,就图个清静,折腾了大半辈子,现在终于可以清闲了,日子也好了,儿女不让他在家操劳,他就自己给自己找了一个乐子,那就是钓鱼。原来这是姜太公钓鱼,愿者鱼儿上钩,钓的是一种心情心境,是一份晚年生活的闲适,和收获无关。

还有每次经过公园时,看见许多老年人围在一起跳广场舞,或是守着一个简单的音响唱歌,那些舞蹈动作并不优美,但老年人跳得如痴如醉,因为所有的热爱,都发源于每一位老年人的内心,说到底,这些爱好已经是他们晚年生活的重要组成部分,是精神的伴侣了。

人生是永远需要一个目标用来追求的,才能激发生命的活力。尤其是老人们,他们晚年的目标就是找到一个适合自己的爱好,把它当初恋情人一样珍惜,把它当相濡以沫一辈子的老伴来尊重,让这份情趣和爱好,“伴”着健康,“伴”着幸福,“伴”着长寿,陪伴一生。

老来学“懒”

■ 郭华悦

人到了晚年,处世为人还一味勤,不见得是好事。

与人处,得小懒。老人对儿孙管头管脚,大到原则问题,小至鸡毛蒜皮,样样都想插手。这样的相处模式,除了惹人厌,再难有其他结果。容他人藏点隐私,给彼此留点空间,这样的小懒,比起所谓的无微不至,更令人欣赏。

与人言,也得小懒。人到了晚年,与儿孙们说话交谈时,也得注意方式。话不能太满,意犹未尽之处,于人于己都是余地。留有这样的余地,才有挽回之地。留一线,好相见,这样的留,自然是小懒。

言语中的小懒,还在于倾听。很多老人与儿孙有隔阂,很大一部分的原因便在于只说而不听。话不说满,这满是话意,也是话频。一味照着自己的频率来说,不顾对方的感受,也不理会对方的想法。这种单方面的所谓沟通,比起无言的尴尬,更令人心生厌恶。说话不能太满,也不能太勤,时时带着点小懒,关注对方的心思,给对方表达的机会,这才是两相宜的沟通方式。

平日里,也得带点小懒。勤勤恳碌,俗务缠身,这是很多人的常态。但再忙,总得有那么一些时光,自己静静一个人,一本书,一盏茶,静享闲暇之乐。紧绷与小懒,劳与逸,两相结合,人生的路才能走得更远。

人生的小懒,不同于彻底躺平的大懒,也不是任由本性的放纵。一路奔跑之余,总得留有那么一点时光,来一点放任自己的小懒。这样的小懒,如春日阳光,又好似秋日的微风,不多不少,却刚刚好。