



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2024年
2月26日
星期一
甲辰年正月十七
总第2880期
今日八版

新闻一句话

河北

■目前,京津冀9300余家定点医疗机构异地就医门诊费用直接结算,区域内异地就医实现“同城化”。

■近日,河北省卫健委、北京市卫健委、天津市卫健委联合发文,河北燕达医院、廊坊市第四人民医院、香河县人民医院、廊坊市第三人民医院、大城县医院被确认为第一批京津冀医联体。

国内

■农业农村部最新发布,我国巩固拓展脱贫攻坚成果取得扎实成效,中西部22个有脱贫攻坚和巩固成果任务的省份都建立了监测帮扶机制。

■近日,最高人民检察院、中华全国总工会联合下发通知,预防和化解劳动领域矛盾纠纷,及时纠正用工违法行为,特别是推动根治欠薪、违法安排超时加班等社会关注问题。

■国家医保局表示,集采中选产品供应不充分时可启动备供产品和非中选产品补充供应。

■铁路12306App除了可以购买火车票,旅客还可以在铁路12306购买汽车票、飞机票等。

■广州市明确,保障性租赁住房、社区养老托育等建设项目,均可申请免征城市基础设施配套费。

■2月22日起,山东、江苏、江西、河南等地陆续推出高校毕业生专场服务活动,各地用人单位提供包括技术、管理、服务等多个领域的职位。

■四川省明确,农村居民拥有并主要在农村地区使用的摩托车、三轮汽车和低速载货汽车免征车船税。

国际

■乌克兰官方宣布将乌国家战时状态延长至5月13日,中国驻乌克兰大使馆称,考虑到乌当前安全形势仍然存在高风险,请中国公民暂勿赴乌。

■欧洲航天局宣布,其地球观测计划组织委员会已经批准两项小型卫星开发项目,分别用于观测地球磁场和温室气体排放。

■2月23日,韩国政府将该国医疗危机警报级别上调至最高级“严重”级,政府拟对拒不返岗者“吊销执照、逮捕调查”。

■当地时间2月22日,美国“直觉机器”公司研发的月球着陆器“奥德修斯”在月球着陆。这是时隔50多年美国航天器首次登月。

■美国海军学会网站报道,法国驻美国大使洛朗·比利警告说,与俄罗斯接壤的北约国家有发生“真正战争的可能”。

■日本经济新闻一份民调显示,39%的日本受访者想工作到70岁以后,创2018年开始调查以来新高纪录。

春节过后 不少老人患上“节日病”

医生提醒:调整作息、清淡饮食、避免情绪波动

本报记者 杜雅楠

俗话说,过了正月十五才算过完年。随着元宵节的结束,农历新年算是过完了。一些老年朋友在享受着节日带来的热闹和喜悦的同时,由于饮食、作息不规律等原因导致慢性病复发。记者通过采访了解到,春节期间石家庄市部分医疗机构收治的“节日病”老年患者明显增多。

77岁的刘先生是一位退休工人,家住石家庄市新华区信通花园小区。随着年龄增长,他患上了糖尿病、冠心病等慢性病。刘先生有一个儿子两个女儿,儿子长期在广东生活。今年春节,儿子一家三口要回石家庄过年。为此,刘先生和老伴提前好多天就开始扫房子,准备炸带鱼、蒸碗等“硬”菜。由于不停地忙碌,刘先生经常忘记吃药、打胰岛素。这几天,他的血

压、血糖一直不太稳定。

2月8日,刘先生的儿子全家回到了石家庄。看着其乐融融的一大家子,刘先生心里特别高兴。过节期间,他吃了不少大鱼大肉,还尝了元宵。

2月25日,刘先生突然感到胸口疼,老伴急忙把他送到石家庄市第二医院治疗。检查结果显示,刘先生是冠心病发作,血糖也高达20.52mmol/L,医生赶紧为他输液治疗。

“近半个月以来,我们医院收治了30余位‘节日病’老年患者,比平时多了不少。”石家庄市第二医院糖尿病健康管理中心主任邢玉微说。

今年70岁的王先生是石家庄市油脂化工厂的一位退休工人。上了年纪后,他患上了高血压、高血脂等慢性病。

2月18日,王先生妹妹一家专程从吉林来石家庄看望

他。见到妹妹一家后,王先生特别高兴,一大家子连着打了两个通宵麻将。此外,他还买了不少熟食,为妹妹一家准备了好几顿丰盛的大餐。“小姑子一家前几天走了,但还剩下不少饭菜。”王先生的老伴说,这几天,他们老两口觉得剩菜浪费了可惜,每顿饭都吃得不少。2月25日傍晚,王先生吃完饭突然感到一阵头晕,右半边身子也动不了了。老伴发现后,赶紧将他送到了附近的石家庄市第三医院治疗。检查结果显示,王先生是急性脑卒中。

“这几天,我们共收治了将近10余位因节日作息不规律,导致慢性病复发的老年患者。”石家庄市第三医院老年病科主任韩建妙说。春节长假期间,老年人的生活规律往往被打破。此外,老年人可能会因家庭聚餐而摄入过多的高热

量、高脂肪食物,不健康的饮食习惯容易导致慢性病复发。

石家庄市第三医院老年病科主任韩建妙提醒老年朋友,节假日后应从以下几方面调整:

- 1.不要急于一下子恢复到节前的作息,而是逐步调整,每天比前一天早睡一点、早起一点,让身体有一个适应的过程。
- 2.白天尽量保持清醒,避免长时间打盹,晚上睡前避免情绪波动。
- 3.根据个人身体状况选择适合的运动,如八段锦、散步、太极拳等,以增强身体机能。
- 3.增加蔬菜、水果的摄入,减少油腻、辛辣食物的摄入,以保持肠胃健康。
- 4.避免过量饮食,尤其是高热量、高脂肪的食物,以防止消化不良。

养老认证暖心办

近日,为解决部分老年人不会使用智能手机认证,石家庄市新华区大安舍社区在居委会办公室为居民提供养老认证服务。由于雪天老人出行不便,该社区还组织工作人员到部分老人家中上门认证。

上门后,工作人员首先送上了新春祝福,随后认真核对老人的身份信息,耐心帮助老人根据手机提示进行张嘴、眨眼、摇头等动作,确保认证顺利完成。

零距离上门服务,是大安舍社区做好常态化群众服务工作的一个缩影。下一步,大安舍社区将继续做好为老服务,不断提升居民的获得感和幸福感。通讯员 李彦璞 摄影报道



助老一招鲜

上海增加70岁以上基础养老金

近日,上海市对《上海市城乡居民基本养老保险办法》进行了修订完善,5月1日起实施。

其中,《办法》增加了高龄倾斜政策,即:对上海市领取城乡居民养老保险待遇的人员,年满70周岁不满80周岁的,基础养老金每月增加10元;年满80周岁的,基础养老金每月再增加10元,共增加20元。

据央广网

欢天喜地闹元宵 多彩活动乐不停

通讯员 田冲 赵雨腾 刘学武 高双亮

为庆祝元宵佳节,石家庄多个社区连日来推出猜灯谜、做灯笼、赏节目等多彩活动。

赏非遗 看节目

2月23日,石岗街道红星街社区党委联合相关组织共同举办了一场别开生面的“欢度元宵,共赏非遗”主题活动。

活动现场分为了赏非遗、品元宵、做花灯、猜灯谜四个区域。在非遗观赏区,长长的纸草缠绕着指尖,一只小麻雀在指尖逐渐成型,非遗传承人动作熟练,一气呵成。丰富多

彩的非遗文化项目让居民感受到了传统文化的魅力。

除了非遗展示活动,2月23日,在宁安街道陆工大社区,一场趣味运动和文艺节目相结合的元宵节活动在如火如荼地进行。

听故事 做灯笼

2月22日,新华区合作路街道合作社区依托新时代文明实践站,举办了“我们的节日·元宵节”——听红色故事学传统文化主题活动。

活动中,邀请“五老”志愿者、石市第28中学退休教师、老党员董金英,为社区居民讲解

了元宵节的典故和红色故事。

2月22日下午,校园社区新时代文明实践站联合西苑街道社工站德仁社工开展“浓情元宵情暖社区”我们的节日——元宵节主题活动,做花灯、赏节目、猜灯谜,与辖区居民共庆佳节。

活动中,社工向居民们展示灯笼的做法,并带领大家制作灯笼。不一会儿,一个个漂亮的灯笼就出炉了。灯笼做出来就到了猜灯谜的环节,大家纷纷开动脑筋,踊跃猜着灯谜。

包汤圆 闹元宵

2月22日上午,宁安社区

新时代文明实践站开展了“欢乐闹元宵 民俗共传承”主题活动,邀请辖区居民一起猜灯谜、包汤圆、做宫灯,亲身体验传统文化的魅力。

活动现场,一个个红彤彤的灯笼和五颜六色的灯谜高高挂起,灯谜涵盖了文字、成语、地名等,谜面有趣而通俗,引得居民们纷纷驻足。有的低头深思,有的共同探讨,大家你一言我一语,猜得不亦乐乎。活动现场笑声不断,到处弥漫着浓浓的元宵节气息。随后工作人员拿出提前一天准备好的糯米粉、黑芝麻、花生等材料,邀请居民们一起包汤圆。