

九江卫健办联合派出所、社区走进幸福院开展防诈骗知识讲座

揭开骗局“面纱” 帮老人守好钱袋子



珠江时报讯(记者/朱明菲 通讯员/何家仪 叶自丰 摄影报道) 2020年10月是全国第11个敬老月,为弘扬中华民族孝老爱老传统美德,维护老年人合法权益,10月28日、29日上午,九江镇卫健办联合九江派出所、沙头社区和儒林社区分别在沙头社区幸福院和儒林社区幸福院开展防诈骗讲座,吸引了近120名长者参与。

极大的便利。然而,方便的背后隐藏了不少陷阱,一不小心就会上了犯罪分子的当,尤其是老年人群体,因而普及防诈骗知识显得日益重要。

“最近辖区内有位宝妈因看了‘免费送婴儿车’广告,参与刷单,结果被骗了13万元。”活动中,平安南海护航志愿者联盟(九江)反诈志愿者详细地为长者讲解防诈骗知识,从近期被骗案例引入,分析了现时的犯罪形势和电信诈骗受害者心理,深入浅出地讲解电信诈骗的类型、常见的手法及防骗三部曲(挂断、核实、求助),得到现场长者的一致好评。

此外,为进一步提升群众的识毒、拒毒、防毒能力,九江派出所民警藉此机会在现场展示毒品

仿真模型,发放禁毒宣传册,并介绍了毒品的巨大危害,以此告诫大家坚决远离毒品。

活动现场还设有义诊摊位,由广东省民间传统中医药研究会为长者提供把脉问诊、健康咨询和艾灸、按摩等中医适宜技术服务,帮助老年人树立养生保健意识。

接下来,九江镇将继续开展形式多样、内容丰富的养老孝老敬老活动,切实增强老年人的获得感、幸福感、安全感。



九江反诈联盟志愿者为长者讲解防诈骗知识。

养生知识：立冬养藏 滋阴补阳



饮食篇

冬季水果要吃好

梨·滋阴润燥

尽可能吃滋阴润燥的食品,比如梨。梨具有润燥消风,镇咳止喘,清心降火的作用。生梨性凉,老人不宜一次吃过多。脾胃较弱的人,也可做成冰糖炖梨水食用。

苹果·生津解渴

苹果有补脾气、养胃阴、生津解渴、润肺悦心的功效,被称为心血管的健康保护神。除含有较多的胡萝卜素、维生素B和C外,还含有较多的镁,能使人皮肤健美、红润、光泽。

猕猴桃·维C之王

猕猴桃被誉为“维C之王”,维生素C的含量极高。丰富的膳食纤维能够促进心脏健康、帮助消化。猕猴桃性酸,味甘寒,还具有生津润燥,解热除烦的功效。

柠檬·预防上火

柠檬的味道比其它水果更酸、更苦,是因为其中有机酸的含量比其它水果高出十几倍。有机酸是维生素C的“保镖”,立冬之后用柠檬泡水喝,能有效预防皮肤干燥和上火。

酸梅·滋养肝脏

立冬之后,很多人会出现肝火旺盛的现象。这时酸梅就特别适合立冬肝火旺的人吃,有助脾胃消化,滋养肝脏,提高抵抗力。酸梅用来煮汤,炖肉都不错。

合理吃肉好过冬

鸽肉·壮体补肾

鸽子肉的营养一直为人们认可,有壮体补肾、健脑补神、降低血压、调整血糖、养颜美容等功效,且易于消化,非常适合立冬之后食用。在一年中最冷的时候喝碗护肝补肾、益气补血的鸽子肉汤,可使人精力旺盛、容光焕发。

鱼肉·益智健脑

冬季虽然是进补的好季节,但并不是每个人都适宜吃太燥的肉类,而营养丰富,脂肪含量低的鱼肉就非常适合立冬之后进补食用。其蛋白质含量为猪肉的两倍,且属于优质蛋白,人体吸收率高。其次,鱼肉具有益智、健脑等作用。

羊肉·御寒佳品

羊肉性偏热,冬天吃可以补肾、强身、御寒。

蔬菜当道冬不慌

大白菜·冬季首选

白菜不如白菜。不要小看白菜,它含有大量的维生素C和纤维,长期是有好处的,特别是冬天。

芹菜·降压祛痰

中医认为,芹菜性凉,平肝健胃,味甘辛无毒,多食,促进胃液分泌,增进食欲,并有祛痰、降血压作用。

莴笋·有助消化

莴笋中含有大量的钾,其中的维生素还有利于促进排尿,维持水平衡,对高血压和心脏病患者有很大的裨益。

红薯·粗粮不可少

在冬季,不要光吃精米精面,一定多吃粗面,推荐多吃红薯。红薯含大量维生素A,可提高皮肤抗病能力,另外红薯含有大量的膳食纤维,可以缓解便秘。

菜花·补维生素

每200克新鲜菜花,可为成年人提供一天饮食所需的维生素A75%以上。其维生素C的含量更为突出,每100克可达80毫克,比我们冬天常见的大白菜、黄豆芽菜高3~4倍,比柑橘高两倍。



起居篇

早睡早起

在冬季,保证充足睡眠时间尤为重要。早睡以养阳气,迟起以固阴精,冬季宜早睡早起,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积,立冬之后的养生应以“养藏”为主。

冬季睡眠应在晚上10时到11时之间入睡,一般8~9小时睡眠时间为宜,老人可以适当增加,如晚上睡眠不足,可坚持午睡一小时,但睡眠不宜过多。还要注意卧位,保持呼吸通畅,预防打呼噜。

运动不可少

冬天运动一定要在阳光充分的时候,上午10时到下午3时之间最合适。运动要选择适合的方式,走路不要着急,慢慢走。只要你迈开了腿,就有益处。

另外,活动之后可坚持用热水泡脚,帮助血液循环,这样可以提高睡眠质量,因此提倡在睡前进行。睡前用40℃左右的水泡脚半小时,达到身上发热,但不明显出汗就可以了。泡脚后,建议不再进行其他活动,隔数分钟即入睡,效果更好。

室温不宜过高

室内环境要保持一定的适宜温度,既不能太高也不能太低,18℃~23℃之间比较合适。冬季室温不宜过高,本来就干燥,越热湿气越蒸发,室内温度和室外温度相差很大,也容易感冒。



预防篇

防呼吸系统疾病

预防疾病“三字经”:勤洗手、常通风、强锻炼、多蔬果、多喝水、睡好觉、心平静。可尝试盐水漱口法。用一个罐头瓶子,里边加一勺盐,早晨漱口两次,可预防呼吸系统疾病,还能治疗咽喉炎。

防心脑血管病

冬季温度下降,血管缩小,血液变粘稠,血压升20毫米汞柱,容易出现痉挛、心梗。所以天寒地冻时,有心脑血管疾病的一定要注意。

首先要保暖,不能吃凉的东西。另外,晨起要保证一杯水。凌晨起床时间叫“魔鬼时间”,是心脑血管病突发事件高发时期。所以一定注意清晨一杯水,稀释血液,活跃、冲洗一下胃肠道、排毒排尿。

防消化系统疾病

冬天早晚温差大,冷空气易刺激胃肠,导致胃炎、胃十二指肠溃疡等病多发。大吃大喝,或摄入过多热量或酒精,易引起胃肠黏膜损伤,造成胃肠道功能紊乱,甚至消化道出血。另外冬季也是病毒性胃肠炎的高发期,尤其要警惕儿童感染。

所以要吃得软(不吃太硬的东西)、淡(吃咸容易得高血压,会加速老化)、鲜(尽可能水果新鲜点、蔬菜有应季的优先吃应季的)。

消除皮肤瘙痒

冬季人体皮脂、汗液分泌减少,尤其是皮脂腺、汗腺萎缩的老年人表现更为突出,导致皮肤较干燥,容易发生皮肤皲裂及瘙痒,常出现在小腿、前臂、背部、腰腹部等位置。

所以,要忌烟酒,忌辛辣的食品,多吃新鲜蔬菜水果,补充维生素C,也提高皮肤抵抗力;减少洗澡次数,调节适宜的水温,切记不要过热,因为越烫皮脂腺越受影响,洗完澡尽量涂抹润肤乳,这样可保护皮肤、减少皮肤干燥造成的皮肤发痒。