



## 争做“健康龙”，打好春节保“胃”战

春节是欢乐喜庆的团圆日子，免不了和亲友们聚餐娱乐。而天气的变化和节日带来的兴奋、紧张与忙碌，容易给老年人带来多种健康问题。医院各科室在此提醒老年人过节需要注意的安全事项，助老年朋友过一个健康春节。

### 消化内科

聚餐清淡不过饱  
见到太阳再锻炼

较大的昼夜温差，会引起动脉血管收缩、血压升高、心跳加快，从而造成心血管病患者病情不稳定，可能出现心力衰竭，心绞痛，甚至心肌梗死等情况。

春节期间难免会有聚餐，传统的中式菜肴，含有大量盐分及油脂。盐摄入过多容易使全身水肿，加重心脏负荷，脂肪摄入过多，可引起动脉硬化，促进斑块形成。因此，心脏病患者饮食宜清淡，忌辛辣、高盐食物，避免三餐过饱。

春节晨练时间不宜过早，等太阳升起，气温回暖以后再锻炼，活动强度在最大安全心率的70%以内为宜。此外，平时起床、起夜、起立等过程中，均要慢节奏，以减少因血压骤然改变带来的心血管危害。

春节人容易兴奋，心血管患者要努力养成处事不惊的生活态度，情绪烦躁怒是冠心病患者的大忌，往往容易诱发心绞痛，甚至急性心肌梗死。情绪激动会让血压急剧升高，出现心脑血管意外。特别提醒，心血管病患者一定要按时服药，不能私自停药。

### 内分泌科

高低血糖都要防  
自我管理很重要

春节聚餐多，难免出现多吃情况。在吃降糖药或打胰岛素的情况下，记得及时补充碳水化合物，比如米、面、土豆、红薯、芋头、山药、南瓜等，不能只吃菜和肉。若没有及时进食碳水化合物，会导致低血糖。

糖尿病患者要做好血糖水平监测。1型糖尿病患者

者因血糖更容易波动，每天都需要测好几次；2型糖尿病患者，如血糖稳定，每周测一次空腹及餐后血糖，每个月测一次全天三餐前后及睡前血糖。

### 风湿免疫科

痛风患者管住嘴  
不必避开豆制品

痛风的饮食管理，最主要的就是低嘌呤。许多海鲜、动物内脏、肉汤均属于高嘌呤食物，要少吃。痛风患者不需特别避开豆制品。

此外还需要注意两种情况。一个是高糖饮料，高糖饮料经常会导致尿酸升高，一个是酒。酒类虽然嘌呤不高，但会加速嘌呤代谢，造成血尿酸升高，同时会造成尿酸排出减少，两者结合，血尿酸容易升高。

### 消化内科

家中常备消化药  
健康饮食有原则

春节期间进食虾油腻食物多，喝茶喝酒多，熬夜生活不规律等情况较多，因而易引起消化系统疾病，如急性胃肠炎、消化不良、急性胰腺炎、急性胆囊炎、消化性溃疡、胃肠功能紊乱等。

急性胃肠炎表现为呕吐腹泻腹痛发热，一般建议服用胃黏膜保护剂、制酸剂，如达喜、吗丁啉等，如果出现呕吐、腹泻等症状时，多数跟细菌感染有关，所以有必要提前准备一些抗生素药物。

如出现严重腹泻，且无法立即前往医院，可能出现脱水并危及生命。严重腹泻者如无高热现象，建议服用一些止泻类的药物。先止泻，再尽快就医。而严重腹泻病伴随发热，且有胆囊结石病史的人群需要警惕胆囊炎、胰腺炎发作。

另外，喝酒前可以先喝1杯牛奶或酸奶，或者吃几片面包，减少对胃黏膜的刺激。多吃富含维生素B的食

物，饮白酒时要多喝白开水，利于酒精随尿排出。

### 骨科

老人出行需谨慎  
遇上摔倒莫盲动

春节会走亲访友，老年人上了年纪，行动不便，不宜单独出行，需家人陪同。

老年人脂肪组织薄弱，调节功能差，易冻伤皮肤，尤其是裸露在外的面部、耳朵、手等。特别注意关节的保护，可以穿护膝、护踝等，既可以保暖，又可以保护关节损伤。老人骨质疏松，易骨折，因此出行在上下车、上下台阶、过马路等均须有人搀扶，避免摔倒。

患有慢性疾病，如腰椎间盘突出、膝关节炎、风湿性关节炎等，尽量避免外出，以免受冷空气刺激加重病情。有手术史患者，应注重保护好手术部位，避免受凉。

遇老人摔倒，家人先要探查老人的呼吸、心跳、意识。若意识清醒，主要为四肢疼痛，应呼叫120，避免搬动患者，保护其维持有利体位，等待120处理。 李娜



## “新春联欢会”精彩纷呈

## 城润家颐养社区携手入住长者共庆新年

春节是中华大地上最热闹的节日，玉兔辞旧岁，金龙送春来。在农历新年即将到来之际，为弘扬中华优秀传统文化，展现在住长者的风采，为长者送上温馨的节日祝福，2月1日，城润家精典颐养社区举办了一场热热闹闹的新春联欢会。活动现场布置温馨喜庆，充满了浓厚的节日氛围，参加联欢会的长者和员工们欢聚一堂，在喜庆的氛围和悠扬的乐曲中共同迎接新年龙年的到来。

### 载歌载舞迎新年

联欢会在一支欢快的开场舞《开门红》中拉开帷幕。城润家护理部员工们身着喜庆的服装，用欢快的舞姿表达着新春的祝福和欢乐。现场长者们也随着音乐节奏拍手互动，共同感受着这份喜庆与祥和。

随后，长者和员工纷纷登台献艺，展示自己的才艺和风采。《沂蒙山小调》《欢乐中国年》《草原夜色美》《梨花颂》等精彩歌曲表演，歌声婉转动听，传递着新春的祝福和美好的愿景。《布袋舞》《舞龙》《浪人琵琶》等别出心裁的舞蹈，将联欢会的气氛推向高潮。现场还有诗朗诵《沁园春·雪》、小品《西游记外传》、《过河》等精彩节目，都赢得了观众们的阵阵掌声和喝彩声。由在住长者、长者家属、城润家员工共同组成的《旗袍秀》节目，可谓是重头戏，既展示了在住长者

们的优雅风采，又有家属们的亲情参与，以及员工们的精彩展示，让观众们大饱眼福，呈现出了长者、家属、员工一家亲的欢乐景象。

除了精彩的节目表演，联欢会还穿插了互动游戏环节。“蒙眼吃糖”“你划我猜”等游戏吸引了众多长者和员工的参与，大家争先恐后、热情高涨，气氛热烈而欢乐。

在联欢会进行中，幸运大抽奖吸引了所有人的目光。工作人员准备了丰厚的奖品，让长者们满载而归。经过一轮紧张刺激的抽奖，不少长者都幸运地获得了心仪的奖品，现场欢呼声此起彼伏。

### 新年活动乐不停

值得一提的是，为欢乐庆新年，城润家精典颐养社区还组织了一系列精彩的新年活动，持续不断的为长者们送上新春喜悦和祝福。邻里大拜年活动，员工

们走进长者的房间，送上新春祝福和慰问品，与他们共度佳节。楼层联欢会，各楼层代表队精心准备了节目，展现出团结和才艺。此外，还有欢乐游戏投壶、套圈以及立体舞龙手工活动等，让长者重温儿时的快乐时光，在轻松愉快的氛围中迎接新春佳节的到来。

精彩的新春活动不仅为长者带来了欢乐和祝福，还进一步增强了长者之间、长者和员工之间的情感联结。通过系列活动，让长者感受到家的温暖和关怀，员工们也更加深入了解了长者的需求和期望，在活动中不断提升自己的专业水平，力求为长者提供更加温馨、专业、周到的服务。“新的一年，城润家将不断完善和创新服务体系，以匠心与用心呈现出更多幸福场景，以高品质、有温度的服务，共建长者美好的晚年生活，”城

润家精典颐养社区院领导说，“万户迎春，华灯璀璨。在新的一年里，我们将怀揣梦想、初心不改，继续为我们热爱的养老事业奉献自己的光和热，同时祝愿大家龙年平安喜乐、幸福健康。”

人生最美夕阳红。城润家精典颐养社区以新春联欢会和系列活动为载体，进

一步丰富和满足长者日益增长的精神文化生活需要，为长者送去诚挚的祝福和心灵的慰藉。挥手辞旧岁，展颜迎新年。告别不平凡的2023年，迎来充满希望的2024年，城润家精典颐养社区亦将坚定不移、携手并进，共建长者们的幸福家园。

(记者 程聪丽)



8115-6699 / 8115-1199

地址：青岛市城阳区黑龙江路397号（黑龙江中路与白沙河交汇处）