



寒冬里的急诊室

这是一个与时间赛跑的地方。在这里,无论医生和护士,患者或家属,都在为了生命与健康而拼尽全力。这里也是一个温暖的地方。有病痛,亦有治愈;有悲伤,也有安慰。寒风呼啸。急诊室里,希望正在发芽。

2版



楼道“轻轨” 让老人安全上下楼

近日,浙江杭州市南星街道为白塔岭社区居家养老服务照料中心加装了被人们称为楼道“轻轨”的全自动座椅电梯,为行动不便的残疾人和老人提供了安全便捷的上下楼方式。

人民图片 龙巍摄

今年春节还能回家吗

本报讯(记者尤颖康)最近一段时间,国内多地再次出现散发病例,疫情走向再度牵动人心。1月9日上午,国务院联防联控机制举行新闻发布会,介绍近期疫情防控和疫苗接种有关情况。

国家卫生健康委员会副主任曾益新表示,要尽量减少人员聚集,包括聚餐、聚会,尽量不去人员密集的场所尤其是通风不好的密闭场所。要加强公共场所的通风和消毒,居家和办公室都要适当开窗通风,保持室内空气流通。还要特别关注电梯和卫生间的卫生情况,要保证这些地方的风扇处于良好的运转状态,确保空气流通。要引导错峰

出行和线上消费,优化和错峰安排学校寒假放假、春季开学的时间。吸引外地员工尽量留在当地过年,尽可能减少人员流动。严控交通客流,提高人员通行效率。

近日,全国多地陆续发出“春节期间非必要不返乡”的倡议,鼓励企事业单位安排弹性休假,有条件的就地过年。

广东:春节期间尽量在粤过节

建议广大民众非必要不离粤,非必要不到中高风险地区,非必要不到境外,如必须出行,要合理安排行程,提前了解当地的疫情形势和防控政策。

青岛:线上拜年也时尚

近日,青岛市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)办公室发布致广大市民朋友们的一封信,提出线上拜年,见屏如面也是一种时尚,呼吁春节期间尽量就地过节,家庭私人聚会聚餐时控制在10人以下,非必要不出青岛。

浙江:家庭聚会控制在10人以下

岁末年初,尤其是春节期间,要尽可能减少人员聚集和流动,减少不必要的省外出行,避免前往中高风险地区所在

城市。

北京:倡议职工春节就地休假

鉴于国内外疫情现状,倡导非必要不离京,做到非必要不出境,建议市民在京过节。不去疫情中高风险地区(城市)、人流量大的地方,不扎堆、不聚集、戴口罩、勤洗手。

今年春节,很多省市的企事业单位都倡导员工留在工作地过年,这意味着有一些家庭不能团聚,老年人应对子女多加理解,子女也可以通过电话、视频等形式与父母云团聚,以免老人独守空房。

老年人盲目吃素不可取

素食的老年人选择的食材,主要来自于植物或非动物性食物。但是,只吃这些素食真的健康吗?

3版

这里的温泉能治病

您知道吗?有一家医院里竟然有水疗馆,这里的温泉不仅可以养生保健,而且还能治病。

4版

血脂水平好不好 不能只盯化验单

谈起血脂,有些人觉得它就是血中的脂肪,是不好的东西,这种观点正确吗?血脂检查又有哪些误区呢?

5版

学会情绪管理 保护心血管

冬季是心血管急性事件的高发季,对于老年人来说,如果平时不懂得控制情绪,一点儿小事就大发脾气,那您的心脏可就危险了。

6版

全国老龄工作委员会办公室指导

扫码订阅

老年健康报

《健康文摘报》变更为《老年健康报》
邮发代号:1-159 全年价格:96元

编辑部主任:王俊聪
新闻热线:(010)64621355
编辑:尤颖康 电话:(010)64621193
E-mail:869269681@qq.com

本报所刊方药,请在医生指导下使用