

陈立典教授当选中国康复医学学会会长

4月16日,中国康复医学学会第七次全国会员代表大会在京顺利召开,代表们通过线上线

下形式参加了本次会议。福建中医药大学陈立典教授当选中国康复医学学会第七届理

事会会长。中国康复医学学会成立于1983年,是经卫生部批准成立并在民政部

依法登记的全国性学术组织,1987年加入中国科协,现有89个分支机构。成立以来,学会充分发挥桥梁纽带作用,团结广大康复医学工作者,在促进康复医疗技

术的普及和推广,促进专业人才的成长和提高,促进康复医学事业的发展 and 繁荣等方面,做了大量卓有成效的工作。

(福建中医药大学)

4—5月 福建集中补种儿童疫苗

新冠肺炎疫情发生以来,各地都致力于新冠防控和新冠疫苗接种,有些宝妈宝爸可能面临一个相同的问题,因为疫情错过了孩子疫苗接种,漏种了疫苗怎么办?

为此,福建定于4—5月,在全省范围内集中开展国家免疫规划疫苗查漏补种活动。

为什么要查漏补种?

接种疫苗是预防控制传

染病最有效的手段,及时接种疫苗可以让孩子尽早获得免疫保护。有些孩子因为疫情、生病等原因无法按时接种疫苗,可能会使疫苗产生保护的时间相应地延迟,从而增加感染相应疾病的风险。漏种疫苗的孩子应尽早补种,尽快完成全程接种,提高对该疫苗可预防疾病的免疫力。

活动对象

全省范围内,2015年1月1日至2021年12月31日出生,且未按照免疫规划程序完成国家免疫规划疫苗接种的孩子。

活动时间

2022年4—5月集中开展,具体接种时间可关注当地接种单位安排。需要特别说明的是,漏种疫苗的孩子全年皆可补种。

家长该做什么?

请家长们翻开孩子的《儿童预防接种证》,查看“接种记录”里记录的已接种疫苗种类和剂次,并与“免疫规划疫苗免疫程序”进行核对。如有漏种疫苗,请及时带孩子到附近接种单位进行补种;如果家长不确定是否漏种,建议携带《儿童预防接种证》到接种单位咨询。家长们接到接种单位电话预约补种时间,请尽力配合,按时带孩子前往补种。(福建疾控)

近日,国家卫生健康委、全国老龄办、国家中医药管理局印发《关于全面加强老年健康服务工作的通知》。《通知》提出,强化健康老龄化理念,提升老年健康服务水平,要求加强老年人健康教育。

2020年,福建省卫健委、民政厅等7部门印发的《福建省建立完善老年健康服务体系实施方案》也提出,发展老年健康“云教

育”,通过线上线下相结合的方式普及老年健康知识。

老年教育正在成为我国积极应对人口老龄化国家战略的重点工作之一。

本期开始,本报开设“守护银龄”专栏,特邀福建卫生职业技术学院护理学院教师执笔,为读者提供晚年生活规划、养生保健、日常照护、疾病预防等方面

的知识,通过科学的照护,使银发一族增进健康,延缓衰老,减少疾病的发生,保持良好的自理能力,获得高质量的长寿,并惠及家庭。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。期待通过综合、连续、系统的老年健康教育,让老年人树立积极老龄观,实现健康老龄化,为“健康福建”贡献力量。

当你老了,如何规划好晚年生活?

福建卫生职业技术学院 老年保健与管理教研室 李森森

作息规律 做到起居有常

“起居有常,不妄劳作”是《黄帝内经》中经典的养生原则,即要遵循规律的节奏安排一天的作息。

一是要按时睡觉,老年人最好在晚上10点以前入睡,并且能养成午睡的习惯,保证每天睡眠时间7~8个小时。在睡觉之前保持环境安静、情绪平稳、身体舒畅,提高睡眠的效果;

二是要适当运动,老年人要尽可能多活动身体,并根据自身条件选择适当的运动种类和运动量进行锻炼,例如清晨或傍晚散步、慢跑、做操、打太极拳、跳广场舞,都有利于身心健康;

三是要规律进食,吃饭每餐要力求定时定量,每餐七八分饱为宜。高龄老人应少吃多餐,除一日三餐外,可以在下午增加一次点心。

合理搭配 平衡膳食营养

良好的饮食营养是老年人延年益寿的法宝。合理规划饮食可

俗话说“人生莫受老来贫”,当今社会的“贫”,不是指经济生活的困难,而是降低了生活的需求、失去了对生活的热情、缺乏与社会的交流,孤独、痛苦地老去。即将或已经迈入老年阶段,老年人要根据个人和家庭的状况,设定出自己期望的生活目标,及早做出晚年生活的规划,有利于享受健康和幸福,获得更多的幸福感。

以增强体质,降低各种慢性疾病的发生几率。

一是饮食种类要丰富。以谷物为基础,多进食新鲜蔬果,也要摄取优质蛋白,做到荤素搭配,食材尽量多样化。不应偏食挑食,否则可能因为缺乏某种营养而导致疾病;

二是注意饮食清淡,少油少盐;

三是食物要软、要热。老年人食物质地软烂,以易咀嚼消化的食物为主,如牛奶、豆浆、稠稀饭、馄饨等,要少吃油炸食品和干硬食品。食物宜温热,过多食用冷、凉的食物可能影响消化甚至造成胃肠疾病;

最后,饮食一定要清洁,切忌剩菜剩饭反复加热食用或是变质水果、过期食品还舍不得丢,此类食物营养价值降低,给身体造成极大负担,甚至有致癌风险。

自立自信 加强兴趣交流

老年人要树立自信,寻找生活的幸福和价值。在能力和条件允许范围内,可以尝试一些以前想做但没有做的事。要相信自己还有学习新知识和技能的能力。可以按自己的兴趣选择方向,例如绘画、书法、音乐、摄影、旅游等,或是参加志愿者活动、老年大学兴趣班等。

除了自娱自乐,也可以参加适当的集体娱乐活动,找到三五知己,也勇于结交一些新朋友,既消除孤单,也增加了与社会的接触。注意参加活动的时不要过长,一切以安全为重。

善待自己 注重心理修养

“养生”不仅仅是指保持身体机能的健康,心理健康同样重

要。老年人要保持稳定情绪,凡事都以积极的观念来解读,注重享受过程,不要刻意追求结果。努力克制生气、发脾气的念头,切忌心情抑郁或暴喜暴怒。

很多上了年纪的人喜欢回忆往事,但过度“怀旧”也会影响心理健康,严重的还可能加速身体功能的减退。老年人要善待自己,具有清醒的自我意识,以积极进取的人生观作为人格的核心。如果感觉自己出现了抑郁、焦虑、睡眠障碍等心理健康问题,要正视问题,积极寻求家人和专业人士的帮助。

加强防护 关注疾病防治

据调查,75%以上的老年人患有以上的一种以上的慢性疾病,如何与慢性病共存是大多数老年人需要规划的生活内容。老年人应每年做一次体检,并定期监测血压、血糖、血脂。如已确诊疾病,要遵医嘱按时规则服药,不可自行增减药物,预防和延缓并发症的发生。最后提醒,一旦出现头晕、头痛、眩晕、胸闷气短、胸口疼痛、言语不清、饮水呛咳、肢体麻木等情况要立即到正规医院就诊,不要听信偏方或是自行服药。