

寿宁县老年大学 简报

第九期

寿宁县老年大学办公室

2018年11月8日

开展健康教育 传送保健知识

——寿宁县老年大学秋季学期下乡巡回讲课

根据习近平总书记在全国卫生与健康大会的重要指示精神，落实《健康中国2030规划纲要》，建立健全健康教育体系，县老年大学有计划地在全县中老年中进行健康教育活动。10月9日至11月9日，由连德仁、卓俊锐、蔡运登、何树本、林忠仁五位同志组成的讲师团，在全县开展中老年人健康知识讲座。

县老年大学连德仁校长，曾给大家讲过《老龄化与健康》、《科学生活与健康》、《长寿与健康》，这一次又给大家带去《生活习惯与健康》的讲座，他说，古往今来，人们一直在探寻健康的途径，长寿的秘方，其实，健康长寿并不难，只要注意日常的衣食住行，养成良好的生活习惯，就可能健康长寿。很多方法既不新鲜也不

时髦，然而确实对养生有益。“长寿，不看基因看习惯。”老年朋友如果能养成“十个好习惯”：一、多喝水；二、经常运动；三、注意饮食；四、慢慢吃饭；五、排便顺畅；六、睡眠充足；七、多吃水果、蔬菜；八、消除压力；九、笑口常开；十、心态平和，多与别人保持联系。改掉“十个不良习惯”：一是不吃水果，以为水果可吃可不吃；二是不吃蛋黄，以为血脂高不能吃蛋黄；三是多吃植物油，以为植物油吃多了没关系；四是不锻炼，以为不胖不瘦不用锻炼；五是不坚持运动，以为每周一次剧烈运动就可以了；六是不科学运动，以为锻炼要闻鸡起舞；七是不知“人老腿先老”，以为爬山是最好的运动；八是不科学减肥，以为少吃就可以减肥；九是不知整体代谢，以为局部锻炼可以瘦腰；十是不坚持适量运动，以为大量出汗就会减肥。只有坚持十个好习惯，改掉十个不良习惯，人活百岁不是梦。

为了使中老年朋友有针对性地了解和掌握自我保健的意识，优化健康和提高生活质量。中学高级教师、县老年大学副校长何树本，他讲座的课题是《老年人养生保健“十知”》，他从“知足、知乐、知动、知静、知养、知食、知眠、知爱、知忍、知进”十个方面的养生保健常识进行全面的解释。让更多的老年朋友掌握养生保健的常识，让他们更加重视、更加注意养生保健，使自己活得更健康、更愉快、更幸福、更长寿。

卓俊锐副主任医师讲座的课题是《防血栓 保健康》，他讲了“血栓的分类”、“哪些人更容易得血栓”、“怎样预防血栓的形成”。

提出九种预防血栓形成的办法：一是参加体育锻炼；二是饮食控制；三是吃油不超标；四是防止发胖、发福；五是口味重的要改变；六是药不能停；七是多喝白开水；八、坚持走路；九、食物调理：适量食用化栓第一豆——豆豉、化栓第一菜——番茄、化栓第一坚果——核桃。只有防止血栓形成，才能保护身体健康。

糖尿病是目前常见的慢性病，特别是中老年人群中有很高的发病率，该病造成身体的多个器官系统的损害，严重影响老年人的生活质量。县退教协蔡运登会长，以自身的经历，不断积累的控制血糖的成功经验。以“控制血糖 延缓并发症六步法”作为讲课内容与大家共享。他控糖的“六步法”：一是管住嘴巴，吃出健康；二是迈开腿，走向健康；三是遵医嘱服药，确保健康；四是定时检测，有利健康；五是平衡心态，定能健康；六是自我保护，一定健康。他教老年朋友自我保养的四种方法：“一梳头、二泡脚、三喝水、四拍手”，只有坚持自我保养，才能实现健康长寿。

林忠仁副校长以《人生下半辈 拼的是健康》为题进行讲课，列举许多古今名人故事，说明为什么下半辈要拼健康，并提出如何开展养生保健、强身健体、预防疾病、提高晚年生活质量。他向老年朋友提出了要养成五个方面的良好生活习惯：一要坚持锻炼；二要健康饮食；三要保证睡眠质量；四要劳逸结合；五要定期体检。珍惜生命，关注健康，做一个快乐老年人，过好下半辈子。

健康是人的基本权力，是幸福快乐的基础，是国家文明的标

志，是社会和谐的象征。社会发展和经济进步在带给人们丰富物质享受的同时，也在改变着人们的饮食起居和生活习惯。这一次的系列讲座，目的是使广大群众进一步认识，养成好的生活习惯，去掉日常生活存在一些不健康生活方式及行为习惯，确保老年人健康、快乐欢度晚年。



通过巡回讲课，在 14 个乡镇讲座 20 场。据不完全统计参加听课的学员达到 1600 多人次。让广大群众对老年人常见病的症状和治疗方法有了一定的了解、掌握了一定的合理饮食和健康运动知识，学到了良好的生活习惯和一些医学常识。将对我县老年人今后生活提供科学、健康、有益的指导，得到了广大老年朋友的热烈欢迎。不少学员表示听了讲座，受益匪浅，今后一定要多关注自己的身心健康，科学地保健身体，为建设美丽和谐的新农村，发挥自己的余热。