

让阅读成为晚年生活的一抹亮色

风尚达人传播季活动书香四溢

近日,无锡市社会保险基金管理中心携手无锡报业新闻康养学院精心策划并开展了两场别开生面的阅读活动。作为市社保中心“锡阳乐·社保情”风尚达人传播季退管服务系列活动的重头戏,这些活动旨在以多彩的阅读体验,激发退休人员的阅读热情,搭建文化交流平台,让书香成为晚年生活的一抹亮色。

◆书香致远 乐享晚年

9月10日,部分热爱阅读、乐于分享的阅读达人代表齐聚一堂,参加了“书香致远 乐享晚年——阅读达人引领阅读风尚”活动。作家、媒体人、影视编剧高仲泰来到现场,分享了他创作《我不是药神:原型陆勇纪实》的心得体会。他强调写作要融入真情实感,保持好奇心和敏锐的观察力,还得有持之以恒的创作态度,把生活中的点滴细节转化为文字的力量,这样才能不断提高自己的写作水平和表达能力,创作出打动人的作品。

随后,阅读达人代表们分享了各自深受触动的书籍,如叶永烈的《出没风波里》《我的阿勒泰》《深潜》等。梁金芬赞叹叶永烈用娓娓道来的平

静笔触描绘了大浪滔天的风波,作品具有文学和史料双重价值,非常值得一看;杨晓群则被《我的阿勒泰》的作者李娟笔下的没有杂念纯净真实的世界深深打动;陈伟平分享了高仲泰的作品《深潜》,一个从读者的角度一个从作者的角度,两者在思想上产生深刻共鸣……现场氛围热烈,书香四溢。

◆声动人心 诵享美好

9月19日,第二场活动“好声音传播好故事——阅读达人引领阅读风尚”如期举行。参与者们以声传情,朗诵了自创或心爱的作品。徐慧的《天安门颂》深情款款,表达了对祖国的热爱、对国家繁荣昌盛、人民幸福安康的祝愿;邹炜的自创诗歌《日子》,传递出退休后岁月静好的宁静满足;陈震和王琦真情流露,共同演绎了《如果老了》,展现出夕阳下悠然自得、不留遗憾的生活态度……

无锡广电首任首席主播、无锡市朗诵艺术学会会长肖鹏给大家进行专业指导。他分享朗诵经验,与大家进行互动交流。他说,朗诵要情真意深,善于对文学艺术作品进行再度创作,以真情实感打动人心。



◆文化润泽 意义深远

当下,老年人愈发重视精神世界的丰富,通过阅读滋养心灵。阅读活动激发了退休人员的阅读兴趣,促进了文化交流。大家纷纷表示,活动不仅丰富了他们的书单,还让他们结识了许多志同道合的朋友,学习到了不同的阅读方法和朗诵技巧。

市社保中心相关负责人表示,

阅读是联结不同年龄层、不同社会群体的情感纽带,它让老年朋友感受到生活的多姿多彩,是他们老有所乐、老有所学的秘方。通过广泛阅读,老年人可以不断充实自己,跟上时代的步伐。今后,市社保中心将继续举办类似的活动,让阅读成为更多人晚年生活的一部分,让书香陪伴他们度过每一个美好的日子。

(王菁)



为了适应医疗服务的不断变化和居民对健康需求的日益增长,杨市卫生院创新家庭医生服务模式,加速推进家庭医生网格化服务。图为网格家庭医生上门对签约的慢病患者随访。(殷明菊 摄)

图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com

让健康从“齿”开始

口腔健康,不仅是微笑的资本,更是全身健康的基石。龋齿与牙周病,这两类细菌感染性疾病,不仅威胁口腔健康,更可能影响全身健康,甚至生命质量。海口市人民医院口腔医学中心儿童口腔科副主任王秋玲为我们揭开口腔健康的三大认识误区,呵护口腔健康,从走出这些认识误区开始。

◆误区一:牙龈出血无妨

牙龈出血,常被视为小事,实则可能是牙结石、牙周病等疾病的信号。牙周病与龋齿不同,它起病隐匿,初期不会疼痛,早期仅有出血等轻微症状,且病程长,可达数年之久,因此很容易被忽视。牙周病的早期症状是刷牙和咬硬物出血,如果在这个阶段进行积极治疗,效果好,花费少。如果等到出现疼痛、肿胀、牙齿松动、脱落或咀嚼功能障碍时,已错过最佳治疗时机,不仅治疗难度加大,治疗费用增加,而且无法恢复到原来的健康水平。

此外,牙龈出血有时并非只是简单的口腔炎症,还有可能是白血病、血友病等一些血液疾病,或是肝硬化、胃十二指肠溃疡、糖尿病、维生素缺乏等疾病的临床症状之一。出现牙龈出血,要积极到医院进行检查。

◆误区二:洁牙伤牙

超声波洁牙的原理就是用超声波振动效能和水雾冲洗配合,大大提高清除牙石的效率。超声波洁牙机头工作端制作得很光滑,因而在洁牙的过程中没有切削磨的作用,所以自然不存在牙齿受磨损的问题。

有人很疑惑,洗牙为什么会

出血?因为超声震荡的过程中会产生一些小刺激,当牙龈处于健康状态时,洗牙极少引起出血现象。但如果牙龈长期受到牙石刺激,局部产生炎症,黏膜充血而变得脆弱,在洗牙的过程中则极有可能发生出血现象。但可以放心的是,洁牙过后,局部刺激因素去除,牙龈很快就能再次恢复健康,一般半年至一年时间进行一次洁牙。

◆误区三:漱口水漱口可代替刷牙

漱口水可杀灭口腔内部分有害细菌,净化口气,但漱口水起不到彻底清洁的作用,只能漱掉牙齿表面的食物残渣和部分软垢细菌,牙龈沟、牙齿邻间隙和牙面附着的牙菌斑是无法通过漱口清除的。而且有些药用漱口水长期使用会扰乱口腔内的细菌生态系统平衡,引起口腔黏膜类疾病,或使牙齿着色,不建议长期使用。正确刷牙与使用牙线,才是维护口腔健康的基石。

走出这些认识误区,我们才能更好地守护口腔健康,享受健康生活。每日两次刷牙、餐后使用牙线、定期更换牙刷、定期口腔检查,加上均衡饮食,限制糖分摄入,坚持养成这些日常习惯,将为我们的口腔健康筑起坚实的防线。

据世界卫生组织统计,全世界60%~90%的学龄儿童和近100%的成年人患有龋齿。15%~20%的中年人(35岁~44岁),患有严重牙周或牙龈疾病。65岁~74岁的人中约30%的人出现缺齿。

(光明网健康)

笑一笑能有效缓解干眼症

干眼症作为最常见的眼部疾病之一,发病率逐年上升,其常见症状包括眼睛发红、发痒或发炎等。目前干眼症治疗的一线用药为人工泪液。

近日,中山大学中山眼科中心教授梁凌毅、刘奕志和厦门大学眼科研究所教授刘祖国组成的研究团队,在医学期刊《英国医学杂志》刊发了研究论文。他们研究发现,每天跟着笑容训练视频练习4次,每次30遍,8周后轻中度干眼症患者能有效改善症状,且治疗效果不亚于使用人工泪液。

“众多研究表明,干眼症的发生和生活方式息息相关。此外,抑郁、焦虑等心理状态也会影响干眼症。”梁凌毅介绍,有焦虑、抑郁等负面情绪的人群更容易患干眼症,且症状更明显。

既有研究显示,当人开始大笑时,自主神经会被激活,能够刺激泪液分泌。在此前的探索中,中山眼科中心研究团队已初步观察到,笑可以改善泪膜

的稳定性及其脂质层厚度。那么,笑容训练是否可以治疗干眼症呢?如果有效,它的疗效与人工泪液相比有什么差异呢?

为了解答这些问题,从2020年开始,梁凌毅带领团队开展研究。研究将299例中轻度干眼症患者随机分为两组,分别接受8周人工泪液的治疗和笑容训练。笑容训练实验组的患者根据视频指令,每天需要进行4次训练。

8周后,两组患者的症状均有所改善,且笑容训练实验组的治疗效果不亚于人工泪液实验组,甚至在眼部体征改善方面优于人工泪液。在停止训练后的4周,接受笑容训练的患者,其干眼症症状仍然在持续改善。该成果为干眼症的治疗提供了新策略,为干眼症发病机制的深入研究提供了新思路。

梁凌毅表示,团队后续计划进一步向大众科普笑容训练,使研究“从论文进入临床”。(人民网健康)