

省老年人体育节无锡分会场活动开幕,500多名老年运动员现场切磋

为健康,动起来!

老年体育节成为老年健身品牌活动 >

6月3日的体育节活动由市体育局、市老龄办、市社会体育管理中心主办、市老年人体育协会、市委老干部活动中心承办。记者了解到,体育节活动已成功举办十六届,成为老年人参与体育健身、展示精神风貌的品牌活动。一年多来虽受到疫情影响,但阻挡不住老年人对健身的热情。在市老年人体育协会的组

织下,老年人采取线上线下相结合的办法,开展了一系列丰富多彩、形式多样的健身活动,取得了一定实效。

当天举行了省老年人柔力球、气排球、桌上冰壶球俱乐部联赛(无锡站)比赛,以及“文体养老、健康平安”系列活动的门球、篮球比赛。500多名老年运动员参加了比赛。之后,乒乓球、太极拳、掼蛋、徒步等多项赛事和系列活动也将紧锣密鼓地登场。

奋进新时代,健康我先行。2022年江苏省老年人体育节无锡分会场开幕式暨无锡市“文体养老、健康平安”系列活动,于6月3日在体育公园门球场隆重拉开帷幕。当天500多名老年运动员在5项赛事中展开角逐,在运动中享受健康快乐,展示夕阳风采。

老人在运动中享受健康快乐 >

赛场上,老年人比技能展风采,在运动中享受健康快乐。柔力球比赛中,宜兴市老年人体育协会代表队创编了《卓玛》套路。整套动作动静结合,优美大气。队员们身着民族服装,随着音乐节奏的起伏翩翩起舞,仿佛置身于广阔的大草原,极富感染力,引得众人驻足观看。

气排球比赛中,来自江阴市、惠山区等地区 and 老年组织的12支队伍120名选手共举行了22场比赛。场上运动员奋力接球、扣杀、拦网。来自市退休教师协会代表队的

夏老师今年73岁,他参加气排球运动已有十多年。他说,气排球球速慢,手感舒适,有一定运动量,非常适合老年人。他们球队有位老人已经96岁高龄,身体非常好。现在虽不上场比赛但还是会经常练球。

桌上冰壶球是近年兴起并深受老年人喜爱的运动,当天60多位爱好者同场切磋技艺。64岁的周阿姨说,这个运动入门容易、上手迅速,参与感强,能有效提升手、眼、脑的协调能力。现在每周三次的训练,她一次都舍不得落下。

老年健身打造“十个一”工程 >

“此次老年人体育节的开幕,不仅仅是一个仪式,而是老年人体育健身的总动员。”市老年人体育协会会长陈荣庆说,市老体协将以多元化、多样化的活动,引领锡城老年群众参与体育健身活动,为健康无锡助力。

据了解,无锡市老年人体育协会今年陆续推出“十个一”工程,即10个健身项目,每个项目1万人,合计10万人。通过为老年朋友量身定制健身活动,让更多老年人找到适合自己的健身项目。前不久,首个万人项目——体育健身舞蹈已开展培训,通过以点带线、以线带面的方式带动老年朋友广泛参与。

市老体协处长陈建忠希望通过推行无锡市“文体养老、健康平安”的理念,围绕无锡市老年人健身项目“十个一”工程,为老年朋友搭建体育健身的优质平台,持续推进和扩大老年人体育品牌项目的影响力和辐射力。(王菁 文/谭艺琳 摄)



6月7日,厚桥街道社区卫生服务中心家庭医生团队上门为完成老年体检的居民送上体检报告,并一对一、面对面进行报告解读,用通俗易懂的语言为他们解释体检结果。(崔寿伟 摄)

无锡市出台“十四五”老龄事业发展规划

日前,无锡市政府出台《无锡市“十四五”老龄事业发展规划》,进一步推动我市老龄事业高质量发展,提升老年人获得感、幸福感、安全感。

“十四五”期间,我市老龄事业发展主要目标为:到2025年,老年人相关基本公共服务体系进一步健全,非基本公共服务供给更加多元化、多样化。健全覆盖城乡的老年社会保障体系;完善多元供给的养老服务体系;构建综合连续的老年健康服务体系;加快老年教育文化体育事业发

展;加强老年友好型社会建设。

规划提出6大类23项主要指标,如到“十四五”期末,养老机构护理型床位占比≥70%;老年大学市本级至少3所,每个市(县)区至少1所;全国示范性老年友好型社区20个;每千名老年人配备社会工作者人数1.5人等。

规划从健全老年社会保障、巩固多层次养老服务等七个方面阐述了“十四五”老龄事业的主要任务,还提出强化组织领导、资金保障等四项保障措施。(王菁)

■微健康

老年夫妻最好不要分房睡

苏老伯夫妇由于生活习惯不同,已分房睡多年,但最近因为身边突然发生的两件事,二老约定不分房睡了。

一件事是苏老伯认识的一对老夫妻,也是分房睡,老先生夜里突发心梗,第二天早上才被家里人发现,人已经没有呼吸了。“另一件事是一位老朋友突发心梗,睡在他身边的老伴发现情况后救了他一命。”苏老伯说。

“脑卒中、心梗等易在夜间发作,这些病的抢救必须争分夺秒,

如果夫妻睡在一张床上,其中一人身体出现异常后,即使说不出话,也能通过拍床等方式及时向枕边人求助。”洛阳市中心医院心内科一病区主任常学伟说,老年人起夜时易发生意外,如起身时突然头晕站不稳,如果老伴在身边,也许能扶一把。常学伟建议,这样夜里好有个照应,关键时刻或能救老伴一命。不过他说,如果一方有睡眠障碍,而另一方又有打鼾或晚睡等习惯,分房睡较合适。

(摘编自《洛阳晚报》)

明慈医院引入加速康复外科模式 食管癌患者术后8天出院

“我现在每天基本和正常人一样,什么都可以吃……”5月30日,出院不到一周的食管癌患者孙老伯对无锡明慈心血管病医院的回访人员诉说近况。

据悉,孙老伯今年64岁,2个多月前确诊为食管癌晚期,来到无锡明慈心血管病医院治疗。消化病诊疗中心医护团队遵循规范化、个体化、精准化的治疗模式,经过术前评估和 multidisciplinary 讨论,为患者制定了先转化治疗后手术的模式。经过2个疗程的转化治疗,复查肿瘤退缩明显,达到手术标准。5月9日再次住院,在明慈医院副院长、消化病诊疗中心首席专家张洪伟的带领下,制订了微创外科和加速康复外科结合的治疗方案。经过系统精准的术前准备,专家团队于5月17日在 multidisciplinary 协作下为孙老伯成功实施全麻下胸腹腔镜联合食管癌根治术。

“加速康复外科是指一系列重要的围术期治疗方法的整合,其核心是在术前、术中及术后应用各种有效方法减少患者的手术应激反应和并发症的发生,从而极大减少疼痛,加速康复并缩短住院时间。”张洪伟介绍,明慈医院以患者为中心,多科室协作,实现了以微创手术为主,系统性实施加速康复外科理念的治疗模式。患者围术期应激明显减轻,痛苦明显减少,各器官功能快速恢复,患者的舒适度明显增加,获益明显。

孙老伯于手术当天麻醉醒后6小时,在护士的协助下下床活动。术后第一天开始,他每天下床活动累计2小时以上,术后第三天在医师的指导下开始进食。孙老伯恢复顺利,5月25日,经过全面评估,孙老伯达到出院指征,顺利出院。

该院消化病中心消化外科主任陆春雷介绍,食管癌手术涉及人体的颈、胸和腹部,传统的三切口手术创伤很大,尤其是胸部的20—30厘米的切口不仅损伤大,术后也疼痛剧烈。传统方式需要留置胃管、尿管等,明显增加了患者的不适,也导致患者疼痛难忍、行动不便;同时,患者术后要常规禁食并进行5—7天的胃肠减压,这些管道不仅增加了患者的痛苦而且增加了术后并发症的发生率,术后住院时间往往需要两周以上。此次孙老伯采取胸腹腔镜联合手术,创口小,出血量少。而且借助胸腹腔镜可放大、多角度探查的优势,患者体内肿瘤的情况评估更准确,肿瘤根治也更加彻底。同时医院系统实施加速康复外科的20多项改进措施,患者只需术前6小时禁食,术前2小时禁饮,明显减轻了患者饥饿感;切实做好镇痛、多模式镇痛等综合镇痛措施,患者术后疼痛轻微,因此能早期下床活动,早期进行肠内营养,尽快恢

复进口饮食等。这些综合措施的实施保证了患者能尽快恢复,并早日出院。

张洪伟表示,该院消化病中心以疾病综合疗效为重中之重,内外融合、多学科协作,实施个体化、规范化、精准化的诊疗。外科更是注重微创理念和加速康复外科理念的结合,优化围术期的流程,形成鲜明的明慈特色,在确保疗效的基础上,提升患者就医体验,显著改善诊疗舒适度。(王菁)

打造平价滋补品卖场 / 缔造中式滋补新一代

对不起,我们来晚了



“泽草所生,种之芒种。”——《周礼》
“芒”,指的是有芒作物的收获。
“种”,指的是谷黍类作物的播种。
芒种时节气温升高,雨量增多,特别是长江中下游区域,进入阴雨连绵的“梅雨季节”,天气十分湿热,容易使人困倦、懒散、萎靡不振以及汗出不畅、胸中烦闷、口腻无味之状。
芒种到,防苦夏,养生显得尤为重要。
自5月20日起锡城首家平价滋补品大卖场——孝仁芳华在人民东路正式营业啦。高大上滋补品终于亲民了,今后无锡市民在家门口也能买到平价、放心的滋补品。

第一、规模大

800平方米滋补区,1600平方米综合服务区,一站式备齐数十种滋补品。

第二、品质有保障

孝仁芳华种植基地环境要求极高,水质、空气质量等指标达到要求才能种植。

第三、价格有保障

孝仁芳华门店销售的滋补品直达产地,设有中间商,同等品质我们价格更优惠,助力全民养生大计!

锡城首家孝仁芳华旗舰店 芒种养生,健康度夏

一键搭上“健康快车”,孝仁芳华芒种福利

一、大别山长寿村灵芝孢子油,三萜含量高达15%,买三盒再送三盒,一粒只要5块5!

灵芝自古在民间就被称为“仙草”,其中,灵芝孢子粉与灵芝孢子油浓缩了灵芝中的精华成分。那要如何鉴别呢?一看产地。产地是品质的保证,我们的灵芝产自大别山长寿村。二看品牌看企业。孝仁堂历时15载,为无锡健康养老产业付出了无比的艰辛和努力,我们付出的心血得到了社会的认可,我们以孝心为先,急老人所急,实惠是我们追求的永恒主题,也是孝仁堂职责所在,孝仁芳华旗舰店是孝仁堂,进一步延伸的一项服务。三看标准含量。我们的孢子油国家认证三萜含量高达15%,孢子粉多糖含7.1%,总三萜4.1%。

大别山长寿村孢子油三萜含量高达15%,买三盒再送三盒,一粒只要5块5!

大别山长寿村孢子粉多糖含7.1%,总三萜4.1%,买三盒送三盒,一年用量,每天不到9块钱!蜂胶买两盒送两盒,一年用量,每天仅需6块6!

另外芒种期间,文山三七、长白山西洋参、霍山石斛等数十种滋补品,源头批发、产地直供、帮您省钱!

- ◆文山三七批发价每克0.17元(3斤起批)
- ◆长白山西洋参批发价每克0.59元(2斤起批)
- ◆铁皮石斛批发价每克1.5元(1斤起批)



二、新店首发100支,满2000元送西洋参8支

买孢子油和孢子粉满2000元送加拿大稀少超大8年生西洋参8支,整支参营养保留更全面,每一支精挑细选,每一支足足有30克,每一支都元气满满,浆气足,不干瘪,不空心,参味浓郁,微苦回甘,支支精选!新店开业首发100支,数量有限,先到先得!另外,任意消费就送孝仁芳华背包1个,以及价值298元大别山灵芝孢子粉1瓶!

活动时间

5月20日至6月10日

活动地点

孝仁芳华旗舰店——人民东路19号东林广场往东100米(老国联证券)

活动电话

400-807-1618