



扫码关注十堰头条
“健康”频道

市卫健委 市民政局 十堰日报社 联办 第139期

老年周刊

新闻热线:8110110 投稿邮箱:sywblnzk@163.com

去年我市6万余人喜领高龄补贴

前三季度共发放4300多万元

■记者 张贞林

日前,记者从市民政局获悉,去年前三季度,我市为61974名高龄老人发放高龄津贴4351.038万元。

记者了解到,高龄津贴是一种兼有社会救助和社会福利性质的社会保障措施,目前我市各县市区均根据经济社会发展情况制定了相应的高龄津贴发放标准。

茅箭区、张湾区、郧阳区、丹江口市、十堰经济技术开发区和武当山旅游经济特区:80—89周岁高龄老人每人每月按100元标准发放高龄津贴;90—99周岁高龄老人每人每月按200元标准发放高龄津贴;百岁以上老人每人每月按500元标准发放高龄津贴。

房县:80—89周岁高龄老人每人每月按50元标准发放高龄津贴;90—99周岁高龄老人每人每月按100元标准发放高龄津贴;百岁以上老人每人每月按500元标准发放高龄津贴。

竹溪县:对年满80—84周岁高龄老人,按每人每月50元标准发放高龄津贴;对年满85—89周岁高龄老人,按每人每月80元标准发放高龄津贴;对年满90—94周岁高龄老人,按每人每月100元标准发放高龄津贴;对年满95—99周岁高龄老人,按每人每月150元标准发放高龄津贴;对年满100周岁以上高龄老人,按每人每月600元标准发放高龄津贴。

竹山县:对年满80—89周岁高龄老人,按每人每月50元标准发放高龄津贴;对年满90—99周岁高龄老人,按每人每月100元标准发放高龄津贴;对年满100周岁以上高龄老人,按每人每月500元标准发放高龄津贴。

郧西县:80—99周岁高龄老人每人每月按30元标准发放高龄津贴,百岁以上老人按每人每月300元标准发放高龄津贴。

腊八时节话养生

随着小寒节气来临,我们也即将迎来腊八。腊八节,在每年农历的十二月初八。《说文解字》称“腊,冬至后三戌,腊祭百神”,所以“腊”本是古代的一种在冬至后第三个戌日举行的祭祀活动,原意为祭祀祖先和神灵,祈求丰收吉祥。

腊八节最著名的民俗活动就是吃腊八粥。在民间,食腊八粥主要目的是庆祝一年来五谷丰登,祈求来年吉祥如意。此外,民间在这一天还要腌各类食品,如“腊肉”、“腊酒”、“腊八蒜”等,也是为过年准备食材。

在养生方面,腊八常在一年之中最冷之时,位于小寒与大寒之间,虽然人们穿上一年中最厚的服装,但往往会忽略头、手等暴露部位的热量散失。老人、儿童外出应戴帽,护住头部和耳朵。出门可穿高领衣服,戴上围巾。腰或膝关节不好的人,可以戴上护腰或护膝;睡觉前还可用热水泡泡脚。

寒冬时节,气温低下,日短夜长,人体活动相对减少,茶成为人们增加热量抵御寒冷的佳品,最好选择温性



免费健康咨询:400-0498-123

的茶饮,另外还可在茶饮里加一些大枣、枸杞等滋补食品。

用心人大药房腊八节养生茶推荐:

芪姜红枣茶

材料:黄芪、红枣、鲜姜

做法:材料洗净,沸水冲泡代茶饮

功效:补气养血、驱寒和中

见习记者 张雯靓

曾经做了烤瓷牙 如今看病遇麻烦

做了烤瓷牙或者种植牙能不能做CT、核磁共振等检查?很多市民都有这样的疑问。72岁的张老太如今就碰到了这件尴尬事,在医院做核磁共振时,医生让她取下嘴里的烤瓷牙。

7年前,张老太两颗牙齿脱落,她做了烤瓷牙,没想到却埋下了“隐患”。最近张老太总感觉头疼,去医院后,医生建议做颅部核磁共振,因为她烤瓷牙做得早,当时选择的是含有金属材质的烤瓷牙,如今想要做检查,需要先把烤瓷牙取下,做完了再安上,这可让张老太犯了难。

“当时做的时候也没考虑这个问题,谁想到现在这么麻烦。”张老太说。

做完检查,张老太确定身体没有大问题之后,来到了仁美口腔,想要一次性解决牙齿问题。

“我的烤瓷牙已经取了,现在年龄大了,以后说不准还会做哪些手术或检查,能不能帮我重新装不影响检查的牙齿?”张老太询问。

仁美口腔护士为张老太做了全面检查后,院长李相礼看了检查结果,为其制订了两种解决方案:一种是选择不含金属的全瓷牙,还有一种就是做种植牙,两种都可以解决张老太现在遇到的问题。

一听能做种植牙,张老太十分感兴趣。近几年,她一直听身边朋友讲种植牙的好处,因为自己的牙齿也没有大问题,所以没有详细了解。现在听说自己也能做种植牙,张老太想追赶潮流。

详细了解种植牙的种植过程,以及相比烤瓷牙的优势,张老太十分心动,尤其是知道种植牙能用一辈子,而且用起来和真牙一样,张老太立即就想种牙了。

晚上回去,和家人商量后,第二天张老太就和老伴一起来到仁美口腔接受种植牙手术。仅仅半天,手术就顺利完成了。张老太表示,现在就等着戴牙冠了。

李相礼表示,现在的假牙、烤瓷牙、种植牙等都可以采用非金属材料,只要根据自己的需求做好选择,就不会影响CT、核磁共振等检查。

仁美口腔建院28周年庆活动:

1、韩国进口种植牙直降1000元

2、欧美进口种植牙直降2000元

红卫总院——十堰市张湾区车城西路211号(咨询电话:8528686)

张湾分院——十堰市张湾区车城路38号(咨询电话:8269666)

北京路分院——十堰市北京路东正国际14号(咨询电话:8628128)

东方明珠分院——十堰市北京北路99号东方明珠营销中心三楼(咨询电话:8888218)。

记者 李彦彦



十堰养老名片

太和和众养老中心

茅箭区武当路通达巷9号
8887776

十堰市人民医院医养中心

茅箭区天津路78号
13508686171

十堰市东风中医老年护理院

张湾区河南路10号
8654133

太和医院西苑院区老年养护中心

张湾区西城路271号
(原东风公司黄龙疗养院)
8581199

国药东风花果老年病医院

张湾区新疆路39号
8235408

十堰市慈济老年护理院

茅箭区天津路78号(市民政局院内)
8121111

十堰市寿松苑老年公寓

张湾区汉江街办双楼门村三组
8125399

十堰市艳湖养老中心

张湾区车城南路8号
8888755

蓝山郡社区养老中心

张湾区凯旋大道8号
8520678

十堰市郧阳区好儿女托老院

郧阳区城关镇牧场沟7组
1587275252

竹溪西城社区医养服务中心

城关镇西关街2号商业街35号
0719—2728388/15971916667

栏目合作
0719-8665479