

《健康家庭建设指南(试行)》出炉,专家建议

健康家庭建设 老年人要带好头

近日,国家卫生健康委员会等8部门联合发布《健康家庭建设指南(试行)》(简称“指南”),对健康家庭的基本条件、家庭成员需要掌握的健康知识与技能提出要求。专家指出,健康家庭建设,老年人的榜样作用很重要。

■记者 张贞林

指南明确健康家庭基本条件

什么样的家庭才能算健康家庭?记者梳理发现,指南对运动、睡眠、刷牙等生活细节都提出了详细的指导意见。

指南明确,健康家庭的基本条件包括:家庭成员与当地村(社区)卫生服务机构实行责任医师签约制度,接受家庭签约医生的诊疗和健康生活方式指导等。家庭有3种及以上健康支持性工具,如体重秤、血压计、腰围尺、控油壶等,配备家庭保健药箱,并定期整理。家庭成员中至少一人会测量体温和血压,并学习掌握基本急救知识和技能。能看懂食品标签。能使用网络预约挂号等智慧医疗服务,文明有序就医。家庭成员不吸烟,家中无烟具,能主动劝导来访客人中的吸烟者不吸烟。家庭成员具有良好的健身习惯。

膳食合理也是基本条件之一。此外,家庭成员要定期体检,每两年至少1次。家庭成员心理健康,有压力时能向家庭成员倾诉,能有效调节家庭矛盾。

建议老年人提高健康素养

老年人应该在健康家庭的打造中发挥什么作用?十堰市人民医院老年医学科主任医师李敬会表示,根据健康家庭建设指南,家庭要定期学习健康知识,家庭成员具有获取并辨别健康信息的能力,“这一条对老年人来说非常重要,随着互联网及短视频平台的快速发展,老年人更容易接触健康养生谣言,而且频频转发给家人。”

“家有一老,如有一宝。”李敬会表示,作为家中的长辈,老年人应该为打造健康家庭做好榜样,这个榜样是两方面的,一是善于学习,二是做好表率。对此,李敬会建议老年人积极认识老龄化和衰老,学习自我监护知识,定期体检,充分了解自己的身体状况,听从医生建议,有针对性地治疗和用药。对网络流传的所谓“养生方法”,不要盲从。

李敬会说,对老年人来说,提高虚假信息辨识能力的首要任务是防止自己身处一个封闭的信息环境,要接触多元信息渠道,有意识地交叉验证,提高自身互联网信息素养。“这样不仅可以通过学习提高自身的健康素养,也能更好地做好健康家庭的带头人。”李敬会说。

艺苑

龙剪纸送祝福



戴正英作品:《新年好》

龙的形象对于中国人来说有着极其重要的地位,主要是因为龙代表着至高无上的权尊,同时也是中华民族精神的归宿所在。在包括剪纸在内的艺术创作中,龙的图案可以说是“常客”。龙的图案通常设计得威猛、雄壮,同时搭配有其他相关的一些吉祥图案,使得整体造型更加圆满。

2024年甲辰龙年即将到来,本报向我市老年大学剪纸班学员征集了一组龙元素剪纸作品,生动展现了龙的千姿百态,也承载着美好的祝福和寓意。

这些剪纸作品线条流畅、细腻传神、气韵雅致,把形态各异的龙刻画得惟妙惟肖、活灵活现,令人赏心悦目。

记者 杨天娇 整理



戴正英作品:《龙福迎春》



戴正英作品:《龙福齐天》



王全芝作品:《瑞龙迎福》



王全芝作品:《龙腾盛世》



徐毓琴作品:《龙宝送福》

广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

自理 失能
半失能 认知症障碍

地址:十堰市武当路通达巷9号
电话:0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

自理 半自理
全护 安宁疗护

地址:十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话:0719-8581199 / 8581238