

情暖重阳 致敬银龄

市中医院开展重阳节红色教育活动

□纪哉

金秋送爽,丹桂飘香。为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德,丰富退休老党员的精神文化生活,10月15日,盐城市中医院党委组织退休老党员、老同志前往大丰知青农场,开展“情暖重阳·致敬银龄”退休老党员、老同志重阳节红色教育活动。

老党员们走进中国知青主题馆、北上海历史陈列馆、上海知青纪念馆等展区,在一幅幅珍贵的历史照片、一件件斑驳的生产工具前驻足凝视。老虎灶、打铁铺、供销社、光明夜校……这些原汁原味还原的场景,将大家的思绪带回了那个“战天斗地”的年代。

“当年的知青们开河挖渠、拉车担粪、垦荒种粮,把青春年华甚至宝贵的生命都奉献给了这片热土。”退休老党员胡文俊感慨地说。作为医院退休党支部书记、关工委主任,他长期参与青年职工的思想引导工作,此次参观更让他深感传承奋斗精神的责任重大。

参观过程中,老党员们不时交流感悟。大家表示,知青精神与中医药人“大医精诚”的追求一脉相承,都是吃苦耐劳、无私奉献的生动体现。作为医院发展历程的亲历者和建设者,虽然离开了工作岗位,但“离岗不离党、退休不褪色”的初心始终未改。

该院党委委员、工会主席殷勇参加活动,他向老同志们



致以节日的诚挚问候。他表示,院党委将一如既往地关心关爱老同志的生活和健康,努力提供更加周到贴心的服务,同时真诚希望老同志们常“回家”看看,继续为医院高质量发展建言献策。
此次活动将重阳敬老与红色

教育有机结合,既让老党员们在重温知青岁月中汲取了精神力量,也进一步增强了退休党支部的凝聚力和向心力。老党员们纷纷表示,将继续发挥经验优势和模范带头作用,让红色基因和岐黄薪火代代相传,为医院发展和中医药事业贡献“银发力量”。

活动现场。

江苏港联党支部

走访慰问 99 岁新四军老战士

岁岁重阳,今又重阳。10月18日,江苏港联数智国际物流有限公司党支部组织开展了一场意义深远的主题党日活动,与江苏军歌嘹亮总团长一道走访慰问中国新四军研究会会员、中国红十字会会员、99岁的新四军老战士陶益民,向这位革命前辈致以崇高敬意和节日祝福。

参加活动的党员代表携带慰问品走进陶益民老人家中,围坐聆听他讲述当年在新四军部队参加抗战的峥嵘岁月。虽已年近百岁,陶老谈起烽火往事依然精神矍铄、目光坚定,那些枪林弹雨中的英勇事迹深深打动了在场每一位党员。慰问中,党员代表细致询问老人的身体和生活情况,并代表公司党支部送上节日问候,陶老对党组织和企业的关心关怀表示



感谢。

此次重阳节慰问活动,既传承了尊老敬老的传统美德,更是一堂生动的党性教育课。党员代表表示,要以老战士为

党员代表慰问新四军老战士。

榜样,铭记历史、不忘初心,将铁军精神转化为干事创业的强大动力,为公司高质量发展贡献力量。

辛问



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

别忽视关节养护

家住市区新城花园的居民魏奶奶来电咨询:最近总感觉膝盖、肩膀不时发酸发痛,上下楼梯膝盖发软、蹲起费劲,请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:很多上了年纪的人都有这样的感受:上下楼梯膝盖费劲,天气一变关节就“提前预报”,不少人以为只是“年纪大了正常现象”,忍忍就过去了。

许多老人对关节疼痛存在诸多误区:“痛就是风湿”“多走多锻炼能磨开”“贴个膏药、按摩一下就好”。其实走太多、暴走、爬楼爬山、反复蹲跪,反而会加速软骨磨损;有些疼痛也不是风湿,盲目拔罐、大力推拿正骨,甚至可能加重关节水肿、损伤。还有人觉得不痛就没事,等到关节变形、走路跛了再就医,往往已经很难逆转。

关节痛不是理所当然的“老年标配”,早重视、会养护,才能少遭罪、保住行动能力。

减少关节负担:不要频繁爬楼、爬山、深蹲、跪地擦地、长时间站立;体重偏大的老人,适当减重,能明显减轻膝盖压力;尽量走平路,走路选软底有支撑的鞋,别穿拖鞋出门。

温和练肌肉:软骨没法再生,但大腿、肩周的肌肉强了,就能帮关节“分担压力”。推荐温和运动:平地慢走、八段锦、坐位直腿抬高、靠墙静蹲(角度不要太深,膝盖不超过脚尖,每次几十秒即可)。切忌暴走、跳广场舞大幅度蹲跳。

合理营养补充:日常多吃牛奶、酸奶、豆制品、鱼虾、深绿色蔬菜;注意补充维生素D帮助钙吸收。不建议自行长期大量吃保健品,有需要可在医生指导下选用;疼痛明显也不要自己长期吃止痛药。

注意保暖不迷信:关节怕冷,受凉容易诱发酸痛,可以戴薄护膝、注意穿衣保暖;热敷、温灸能缓解不适,但只能改善症状,不能修复已经磨损的软骨。

及时就医别硬扛:关节持续疼痛超过两四周,休息也不缓解;关节明显肿胀、发热、变形;走路打软腿、容易摔跤;夜里痛得睡不好。出现以上这些情况别拖,请一定要及时到骨科就诊。

医生会通过查体、拍片等判断是骨关节炎、骨质疏松、类风湿还是滑膜炎,再给出理疗、药物、康复或其他方案。