

小
细

大健康

我的健康生活体会

今年一月,我已领到了政府发放的100元高龄补贴,真正跨入了高寿之列,且身体健康,深运。

我曾动过多次手术,胃切除了五分之四,右腿髌关节人工置换,多个甲状腺结节和声带息肉摘除。这样的体况,竟然工作(返聘)到80岁,且迄今没有“三高”等基础疾病,还能常去公园,与友聚谈。同时,每天清晨,做两个小时左右家务,不觉累,所以能有如此之健,我想,这主要得益于以下几个方面。

家庭和睦互信,老伴和善可亲。每天逗玩多多,笑声朗朗于耳,因而思想放松欢畅。偶尔虽也有点口角,但分秒之间,烟消云散,复合如初。更为令人欣喜的是,已有了第四代,活泼可爱,在孙辈中博士有3人,精神上得到了安慰。

生活规律,起居有序。小时候,与奶奶约定,她起床烧饭,必须喊醒我,因为我要诵读默背课文。于是,起早这个习惯一直延续至,6点前必起床,21点前必睡。我想,自然界的月亮、太阳,起、落常年恒

定,行径万年不变,不会衰败,我仿照,必有益。

吃穿用三原则。吃,每顿必吃饱,但不过饱,样样都吃,不忌嘴。我想凡是有营养的食物,都能提高免疫力,所以都吃要营养全面,利健康。做蔬菜有时候采用蒸的办法,不用油,加点盐和醋,鲜美可口。穿,不求华丽,讲究温暖舒适合身。用,不买便宜货、处理品,尤其是食品。

注意卫生。1976年至今,全家实行公筷,每人配有一副碗筷;自己有碗,每顿饭量,一目了然。

坚持锻炼,常动脑。疫情前,每周六上午,在省老年活动中心跳交谊舞。2012年至今,我在帮助做些家务的同时,在电脑上已写出约26万字。其中有家事、有国事,还有国际的;有建议、有表扬、有批评,内容多而杂,也有部分还寄给有关部门。现已集印成册,供日后自我欣赏。

现在衣食有保障,生活很充实,所以我很有信心,争取更健康长寿,快快乐乐地享受每一天。
郑其重



知足不辱 沈大伟



花样早餐 听云



正气内存 邪不可干 胡荣华

今年宣传周旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症,积极预防癌症,践行健康文明的生活方式。那么,日常应该如何做好“未病先防”?看看浙里养俱乐部会员有何体会。

“眼帘”遮挡视线怎么办

一招手术解决 还年轻10岁

浙江省眼科医院杭州院区送出5个眼整形专科门诊专家号

大伯“眼帘”遮视线 用胶带贴住下挂眼皮

前不久,来了一位63岁的徐大伯,进门时就引起了温医生的注意。大伯在右眼上脸贴了个胶带,将耷拉下来的眼皮牵住,形象极其搞笑。

一问才知道,大伯是因为右眼皮下垂得厉害,遮挡住了视线,才不顾形象出此下策。徐大伯摇着头,对着医生诉苦:“前两天骑电瓶车时,因为看不清,还差一点摔了一跤。我实在没办法,才想到用胶带贴住下挂的眼皮。”

徐大伯告诉温医生,年轻时,自己也有有一双令人羡慕的大眼睛,可当年纪越来越大,便出现皮肤松弛、眼皮下垂。一开始,下垂的问题还并不明显,但是随着时间流逝,眼皮逐渐下垂得厉害,严重影响到了正常生活。

温淑梅解释,这是一种正常的生理现象,也是每个人都会经历的

衰老过程,只是每个人程度有所不同而已。随着年龄增长,眼睑组织会变得松弛,眼睑皮肤遮挡视野,临床上把这叫作上脸皮肤松弛。

温淑梅为徐大伯做了皮肤松弛矫正+双眼皮手术。术后,徐大伯眼前的“眼帘”消失了,眼睛亮了起来,看上去仿佛年轻了10岁。

上脸皮肤松弛 和上脸下垂要分清楚

事实上,大多数人常常分不清清楚上脸皮肤松弛和上脸下垂。

温淑梅表示,上脸皮肤松弛的人多数会呈现为三角眼,因上脸皮肤遮盖角膜甚至瞳孔,会出现不同程度的视野遮挡,常常被误认为上脸下垂。而上脸下垂分为几类,比如先天性上脸下垂,占80%左右,是由于提上睑肌发育异常而致其功能减弱,甚至丧失;后天性上脸下垂,有外伤性、神经源性、肌源性及机械性等不同病因,由于动眼神经麻痹或重症肌无力所致。

那上脸皮肤松弛有什么治疗方法吗?温淑梅表示,手术方式要根据患者具体情况进行选择。如果患者是单纯上脸松弛,可以在切除多余上脸皮肤的同时做双眼皮手术;如果患者眉下垂较重、眼睑皮肤松弛量较轻,可选择提眉术;如果患者是眉下垂伴有较重的皮肤松弛,则可选者双眼皮手术+提眉术。其中,皮肤松弛矫正+双眼皮手术因疤痕少、美观等优势,占到了总手术比例的70%以上。

温淑梅提醒,平时,应避免经常性的熬夜。作息没有规律,长时间受到电脑的辐射等,这些情况都容易导致上脸皮肤弹性变差,容易下垂。“一旦对正常生活造成影响,就应该考虑手术治疗。”温淑梅建议道。

记者 徐小翔 通讯员 包单霖

如需了解更多,请拨打本版右上角专线电话咨询。



温淑梅在门诊中

从年轻时的杏圆眼,变成了现在的“三角眼”……很多老年朋友会遇到这样的尴尬。浙江省眼科医院(温州医科大学附属眼视光医院)杭州院区眼整形专科温淑梅主任医师表示,临床上把这种情况叫作上脸皮肤松弛,这很常见。目前,越来越多老年朋友通过选择皮肤松弛矫正手术,解决这一问题。

今天,温淑梅就跟大家分享一个门诊患者的趣事。