



# “改善老年营养， 促进老年健康”

## 市第一人民医院开展健康宣传周活动

### 老年手指操 简单又健康

奚艳 马彦如

老年是生命的重要阶段，仍然可以有作为、有进步、有快乐。常言心灵手巧，人老手先老，手巧更重要。心灵很多时候是天生的，而手巧却可以通过手指操而达成。手指操能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的神奇作用。有研究表明：手指操的精细功能锻炼可以促进脑部血液循环，延缓脑神经细胞的老化，提高记忆力，延缓老年痴呆症发生。同时，经常活动手部指关节，还可以提高关节灵活度。镇江市第一人民医院老年医学科医护人员教大家一套简单易学的“老年手指操”，老年朋友们动动手指，就能锻炼身体，远离疾病的困扰，不妨一起来学学吧。

手指操很简单，分为5个步骤。第一步，一个手指点点：两手握拳，食指伸出对点，连点三次为一组；第二步，两个手指剪剪：两手分别伸出食指和中指，作“剪刀手”，两手分别连剪三次后向内弯中指一次为一组；第三步，三个手指弯弯：两手分别伸出食指、中指、无名指，连续弯曲两次为一组；第四步，四个手指叉叉：两手大拇指弯曲，伸出其他四指，两手作交叉两次后四指向内握紧一次为一组；第五步，五个手指吹喇叭：两手五个手指伸开对向，四指指尖迅速与大拇指尖张合对接，每两次为一组。

这套手指操动作不多，但很有针对性，同时趣味性很强，建议老年朋友抽空学习，并多多练习，让身体健康更上一层楼。



### 名医在线

#### 多学科专家共义诊 为老年人健康保驾护航

7月29日上午8时，市一院老年医学科组织多学科开展老年健康宣传周义诊活动，为老人讲解疾病相关知识并答疑解惑，同时给予科学的用药、膳食指导，悉心叮嘱老年人常见病、高温天气防暑的注意事项。

义诊活动中，来自老年医学科、心血管内科、内分泌科、骨科、中医科、营养科等科室的专家们认真细致地接诊每位前来健康咨询的群众，耐心询问老人们的身体健康状况和日常生活情况，并结合现场听诊、体检、骨密度测试、握力、体脂测试等分析老人当前健康状态。

市一院老年医学科主任朱灿宏详细为老年患者解答疑问，并讲解老年肌少症的相关知识；骨科主任袁即山指导老人如何正确有效地进行运动管理，改善衰弱状态；全科医学科主任李蓉为老人详细分析各项化验指标，指导共病老人有效进行慢病管理；老年医学科吴小梅和奚艳为患者测量血糖及血压，指导患者家属如何正确护理失能老人、防跌倒等安全问题。

老年医学科医护人员重点还对老人们宣传老年常见病和慢性病防治、康复护理、心理健康、老年营养健康等知识，引导老年人形成营养健康的生活方式，增强老年人健康意识，倡导全社会共同关心、关爱老年人的健康。

本次义诊共接受健康咨询100余人次，发放宣传资料200余份，积极营造了全社会关心关爱老年人健康的良好氛围。

奚艳 包雅露 马彦如

关爱老年人是全社会的共同责任，镇江市第一人民医院老年医学科于近期开展了主题为“改善老年营养，促进老年健康”健康宣传周活动，宣传普及老年健康政策和科学知识，提升老年人健康素养，激发老年人关爱自己、关爱健康的自我保健意识。

本次宣传活动分为四大主题板块：多学科专家共义诊、健康讲座进护理院、送医下乡惠百姓、指尖上的老年课堂。

#### 健康讲座进护理院 指尖上开设老年课堂

7月30日上午，镇江市第一人民医院老年医学科医护人员走进信缘康护理院，开展主题为“改善老年营养，促进老年健康”的活动，本次活动包括：健康知识讲座、床边查房、义诊、护理员工作指导、高龄体验等五大内容。

朱灿宏和奚艳分别以“加强老年慢病患者全病程医学营养和运动指导”“失智老人整合照护”为主题，以图文并茂、通俗易懂的方式，为老年人开展讲座。给老人们送上健康保健“大餐”的同时，让老人们更好地了解各种疾病的基本预防措施，提高自我防范意识，全面提高老年人晚年生活质量。

随着科技的不断发展，越来越多的老年人已经习惯智能化生活。为宣传普及老年健康政策和科学知识，切实提高老年人健康水平，镇江市第一人民医院老年医学科医护人员制作了老年健康教育系列科普微信视频，包括老年共病与营养管理、老年肌少症防治、老年骨质疏松的防治、老年人防跌倒、失智老年人手指功能锻炼、阿尔茨海默病沟通篇等。引导老年朋友进一步提高自我保健意识，树立科学的健康理念，养成健康、文明、科学的生活方式。

#### 送医下乡惠百姓 真情服务暖民心

8月2日早上8时，镇江市第一人民医院老年医学科医护团队冒着高温，驱车前往30公里外的大路长征村，开展2022年度“党建引领健康为民康复在行动——全国老年健康周”主题活动。

老年医学科联合营养科以老年健康宣传周活动为载体，组织多名医护人员，携带各种医疗设备，通过拉挂宣传横幅、置放宣传展板、发放宣传资料和宣传纪念品等形式，现场为患有糖尿病、高血压、心脑血管疾病等慢性病的村民进行身体指标检测、合理饮食指导和健康知识的普及活动。

在当天活动中，前来咨询和就诊的村民络绎不绝。医护人员为村民们开展了身高、体重、皮褶厚度、血糖、血压、骨密度测定等项目的检查，发放了200余份健康宣传手册。

此次送医下乡活动，让老百姓在家门口就能享受到高质量、高水平的医疗服务，健康知识的宣教对于村民们及时发现和有效预防疾病具有积极作用，虽然天气炎热，但阻挡不了村民的热情，活动得到了村民们的广泛好评。

