

市卫健委发布老年健康核心信息20条

快来看！如何科学过晚年生活

本报记者
王春燕

以“懂健康知识，做健康老人”为主题的2019年大连市老年健康宣传周，6月10日~6月16日举行。结合《2019年大连市开展人口老龄化国情教育活动实施方案》，市卫健委老龄健康处通过本报发布老年健康核心信息20条，科学指导老年人健康生活。

积极认识老龄化和衰老。强化自我保健意识，早发现并规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。

合理膳食，均衡营养。定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类，动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。建议三餐两点，一日三餐能量分配为早餐约30%，午餐约40%，晚餐约30%，上下午各加一次零食或水果。

适度运动，循序渐进。根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10~11点和下午3~5点为最佳运动时间，每次运动时间30~60分钟为宜。

及早戒烟，限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒，应限量，避免饮用45度以上烈性酒。

保持良好睡眠。每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应及时就医。

定期自我监测血压。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均

值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象，同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。

定期监测血糖。每1~2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少监测1~2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖<7.8毫摩/升，餐后2小时血糖<11.1毫摩/升，或糖化血红蛋白水平控制在7.0%~7.5%即可。

预防心脑血管疾病。保持健康生活方式，如控制油脂、盐分的过量摄入，适度运动，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状。

关注脑卒中早期症状，及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木，偏盲，语言不利，眩晕伴恶心、呕吐，复视等状况，必须拨打“120”。

重视视听功能下降。避免随便挖耳；少喝浓茶、咖啡；严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证；力求相对安静的生活环境。定期检查视力。

重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙，合理使用牙线或牙签；每隔半年进行1次口腔检查，及时修补龋齿孔洞；及时镶补缺失牙齿。

预防跌倒。老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动，佩戴适当的眼镜以改善视力，避免单独外出和拥挤环境，室内规则摆放物品，增加照明，保持地面干燥及平整。

预防骨关节疾病和预防骨质疏松症。注意膝关节保暖，避免过量体育锻炼，尽量少下楼梯，控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食，通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯，如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

保持良好心态，学会自我疏导。一旦出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状，并且心情压抑、郁闷、坐卧不安，提不起精神，为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧，对日常活动缺乏兴趣，常常自卑、自责、内疚，处处表现被动和过分依赖，感到生活没有意义等或心情烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下

降、头晕头痛等抑郁症早期症状，要及时就诊。

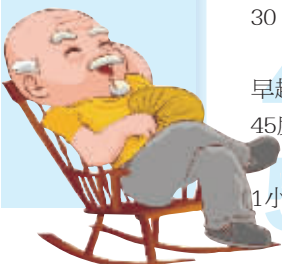
预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后，主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状，要及时就诊。

合理用药。用药需严格遵守医嘱，掌握适应证、禁忌证，避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。

定期体检。老年人每年至少做1次体检，高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号。早发现、早干预慢性疾病。保存完整病历资料。

外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息，患有哪些疾病，可能会发生何种情况及就地简单急救要点等事项。

促进老年人积极进行社会参与，结合自身情况参加有益身心健康的体育锻炼、文化娱乐等活动。注重生殖健康，避免不安全性行为。



中信银行大连分行荣获大连市银行业消费者权益保护及优质服务“最佳宣教奖”

5月30日，由大连市银行业协会组织的2019年度银行业消费者权益保护及优质服务大赛决赛在大连博览酒店隆重举行，全市共有12家银行参加本次决赛。中信银行大连分行荣获大赛团体“最佳宣教奖”，分行青泥支行满鑫慧等10人荣获“最佳宣教之星”称号。

本次大赛共分初赛、复赛和决赛三个阶段，作为本年度消保工作重要内容，得到了全市35家银行业机构的高度重视和积极参与。为争取好成绩，分行通过初赛选拔了7名选手成立分行参赛队；在复赛阶段比赛中，分行参赛代表队积极拼搏，以股份制银行前

三甲的成绩入围大赛。在决赛环节中，中信银行大连分行奉献了一场展示银行服务实体经济、贴近百姓民生、解决金融难题、践行社会责任的优秀情景剧，剧情展现了员工如何各岗位联动，有效帮助客户化解网络诈骗风险，同时嵌入每日“厅堂消保微沙龙”“抖音新媒体宣传”等细节，得到了评委组的广泛认可，一举获评大赛团体“最佳宣教奖”。

在下一阶段工作，中信银行大连分行将继续践行“有温度银行”的服务理念，履行社会责任，深化客户经营，努力为广大客户提供优质服务，不断提升中信银行服务美誉度。

阳光产险大连市分公司组织开展爱心助考系列活动

6月1~2日，阳光产险连续11年协同大连交通广播组织黄丝带派发活动，全市共有2400余名爱心车主参与到爱心送考的活动中。我司为考生及爱心车主提供高考期间的意外伤害险。

6月7~8日高考期间，我司所有查勘车全部加入爱心车队的行列中，同时，还展开一对一免费送考服务，两名送考人员全程接送考生及家长往返考点，贴心的服务

让考生家长感动不已，更是送来了写有“真情系学子 阳光暖人心”的锦旗，以示感谢！我司还在考场门口设立了爱心服务站，为考生免费提供纸巾、饮用水、应急文具及车辆调度等服务。

又是一年高考季，阳光产险大连市分公司希望通过一己之力，为考生们送去最衷心的祝愿，祝福学子们不负己望不负众愿，超长发挥力挽狂澜，交上一份完美的答卷。

国内首只主动管理的日本基金即将发行

Wind数据显示，截至今年5月底，自2012年以来的七年多时间里，日经225指数累计涨幅超过100%。全球投资者对日本股市的信心与日俱增，而主动投资或是投资日本更好的方式。国内首只直通日本市场的主动管理产品——上投摩根日本精选基金即将发行，依托摩根

50年日本投资经验，瞄准日本新经济增长潜力。

据悉，上投摩根是国内最早布局海外投资的基金公司之一，深耕国际业务已逾10年，旗下多只海外投资产品业绩出色。2018年，上投摩根更是业内唯一实现海外投资奖项“大满贯”的基金公司。



中信银行
CHINA CITIC BANK
以省致远 智慧无限
DALIAN BRANCH

信守温度

外币存款

较挂牌利率最高上浮300%

外币定制存款产品				
产品名称	币种	期限	收益率	购买客户
190030/1期	美元	1年	3.18%	贵宾客户
190032期	美元	1年	3.18%	新开借记卡客户
190033期	美元	1年	3.20%	私行客户
190034期	澳元	1年	2.10%	澳元客户
190035期	加元	1年	2.40%	加元客户

存外币 找中信银行

5000外币起购 保本保息

2019年6月1日~6月31日手机银行、营业网点火速开抢

如需购买，请详询中信银行营业网点

全国唯一客服热线
95558
www.citicbank.com

扫描成功
扫描二维码进行购买

