

■养生之道

# 防寒保暖 注重头与足

老年人由于机体功能的生理性衰退,抵抗冷热气候刺激的能力也随之下落。谈到防寒保暖,大家通常注重添衣加被。其实,对老年人而言,头与足的保暖或更为重要。

俗话说:“热从头上散,寒从脚下起。”头部皮肤薄、血管粗、毛发多、汗腺丰富,热能的散发量特别大。中医认为头为“诸阳之会”,也是阳气容易散发的部位。老年人尤其是体弱多病者,如果不注意头部保暖,血管遇冷收缩,可能会出现头晕、头痛等症状,还易受风寒侵袭,甚至导致中风等严重后果。

双脚在躯体末端,距离心脏最远。血液经过体内循环散热后再流到脚上时,热量已所剩无几。再加上脚掌皮下脂肪少,保温能力差,热量更容易散发。因此,一般情况下,脚部温度最低。冬天活动减少,下肢血液循环不畅,双脚更容易受冻。医学研究还证

明:脚掌与上呼吸道粘膜之间存在着密切的神经联系,一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道粘膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力明显下降,潜伏在鼻咽部的细菌、病毒就会趁机进入血液,并大量繁殖,从而使入易患感冒,甚至引发气管炎和肺炎等疾病。

那么,如何做好头部与足部的保暖呢?

头部保暖,最简单且有效的办法是选戴一顶合适的帽子。“头上戴顶帽,胜穿小棉袄”,戴帽保暖效果并不比添衣差。气温在10℃上下时,可戴普通帽子;气温降到0℃以下时,要戴保暖性能较好的棉帽、皮帽之类。外出时如冷风较大,除了戴帽护住前额以及双耳外,最好能再系一条围巾,防寒保暖作用更佳。

加强足部保暖,以下几点措施可供大家参考:1.积极参加合适的运动。如散步、慢跑、广播

操、广场舞等,避免长时间久坐。空闲时多跺脚活动,以促进足部血液循环,提高抗寒能力。2.选择保暖性好的鞋袜,如布底绒里棉鞋和毛巾袜,舒适轻便,既柔软又保暖,尤为适合老年人。3.平时脚汗多者,宜选用透气性较好的布棉鞋(或毛皮鞋)和棉袜,羊毛袜则更好。因羊毛袜吸潮后,还能散发出热量以增加鞋内温度,有助脚部保暖。4.每晚临睡前用热水洗脚,能扩张毛细血管,加速血液循环,且能消除疲劳、改善睡眠。睡觉时还要注意盖好双脚。

云南 陈日益

■退休生活秀

## 父亲的订单

在十里八乡村民的眼里,做篾匠的父亲是公认的能工巧匠。

记得小时候,父亲总是背着工具外出去做活。那时无论淘米还是挑粮,家家户户都是用竹器。闲下来时,父亲总为我做竹鸟和竹兔等精巧的小玩具,这让我在小伙伴们面前倍有面子。

后来,一次性塑料袋开始流行。渐渐地,当家中的竹筐、簸箕、筛子等破了后,就不再添新的。大家都用方便的塑料袋,竹器渐渐淡出了人们的视野。

父亲一度“失业”了。他收拾好蔑刀,扛起锄头侍弄庄稼。闲时,父亲总要选几棵上好的竹子,一边劈篾片一边哼着小曲儿,娴熟地编些箩筐和筛子之类的,再将那些碧绿的竹器静静地挂在屋檐下。父亲说,手艺要时刻操练着,不然就会荒废。

几年前的一个秋天,父亲忽然打电话来,叫我帮他注册个微信号。我以为父亲是“跟风”,想方便和朋友们聊天。没想到回家只见满院都是竹子,父亲说他“重出江湖”了。“乡亲们都想请我帮他们编竹筐等农具呢。”父亲笑呵呵地。“村里又流行竹器了吗?”我不明就里。“现在搞美丽乡村建设,不提倡用塑料袋和一次性碗筷了。再说,大家的环保意识都强了,都愿意用环保耐用的竹器呢。”“如果我有了微信,顾客就不用上门来购买,在网上下单就可以,多方便啊。”我明白了父亲的心意,连忙帮他注册了微信号,还教他怎么加好友。父亲笑咪咪地拿着手机,连忙说:“这个好,这个好。”

几天后,父亲让我看他的微信,已经有很多订单了:老满家订竹筐3个,加一把竹扫帚;王奶奶家要竹筛一个,筛眼要小点的;村委会需竹箩筐10个,能装垃圾的那种。我数了数,足足有十几份,够父亲忙活一阵的了。

父亲一边拉着话,一边忙着手上的活儿,很享受的样子。我知道,父亲的订单,订的都是幸福。

湖北 赵自力

■有话要说

## 攒钱不如“储蓄健康”

叶大爷身患重病,已经住院一个多月了。他有二三十万元的积蓄,但平时舍不得花钱,常吃剩菜剩饭,有点小毛病也硬撑,以致疾病缠身。

生活中,有相当一部分老年人,他们习惯攒钱,而往往忽视了“储蓄健康”。具体表现在三方面:其一,省吃俭用。平时对吃穿用度十分“吝啬”;其二,有病硬撑。一旦有点小毛病,往往因心疼那点医药费而硬撑着,结果让小病拖成了大病;其三,过度劳累。一些老人年轻时养成了吃苦耐劳的习惯,而年纪大了,还是习惯于整天干重活,结果累坏了身体。

笔者以为,老人养成勤俭节约的好习惯,固然值得肯定。但倘若以牺牲健康为代价,那就得不偿失了。其实,老人年纪大了,应学会“储蓄健康”,吃也好,病也好,都切忌“吝啬”。平时适当干点家务事或农活,有利于舒展筋骨,但切不可劳累过度。

老年人要想得开、过得好,还应该多“储蓄健康”,只有身体健康了,才能开心幸福地安享晚年。当然,子女也应鼓励并帮助老人走出“节约”的桎梏,平时可多陪老人一起吃饭、多给老人一些零用钱、帮老人一起做家务活,让老人吃得好、有病能及时就医,少操劳家务事,从而健康地安度晚年。

浙江 廖卫芳

国家癌症中心:

## 我国肿瘤登记体系已覆盖5.98亿人口

记者从12月12日召开的国家癌症中心学术年会上获悉,我国已建立全球覆盖人口最多的肿瘤登记体系,2020年肿瘤登记工作区县达到1152个,覆盖5.98亿人口,较上一年度增加了1.4亿覆盖人口。

根据国家癌症中心2020年度工作报告,我国总体癌症5年生存率已经从10年前的30.9%上升到目前的40.5%。男性癌症发病前十位为肺癌、肝癌、胃癌、结直肠癌、食管癌、前列腺癌、膀胱癌、胰腺癌、淋巴瘤、脑瘤;女性癌症发病前十位为乳腺癌、肺癌、结直肠癌、甲状腺癌、胃癌、子宫颈癌、肝癌、子宫体癌、食管癌、脑瘤。

“我国高度重视癌症防治工作,并对癌症等四类重大慢性病发起了攻坚战。”国家癌症中心主任赫捷说,目前癌症防控国家级中心平台已基本建成,并构建起全国癌症防控网络,建立了中国肿瘤登记年报制度。2020年我国肿瘤登记工作区县达到1152个,各级参与肿瘤登记的机构达到49102家,实现了各省肿瘤登记工作的全覆盖,

覆盖人口达5.98亿人。这意味着,我国肿瘤防控政策制定有了更高质量、更精确的数据参考。

国家癌症中心党委书记张勇说,“十四五”规划实施期间,国家癌症中心将继续高质量地推进肿瘤登记工作,协调推动各省省级肿瘤登记年报发布,落实全国人群肿瘤登记扩点、扩面,探索和推进区域性癌症防控体系建设,加强肿瘤单病种质控工作,积极提升基层癌症早诊早治服务的可及性,统筹实现全国癌症防控质量和效率“双提升”。

以加入国际人用药品注册技术协调会(ICH)为起点,近十年间我国抗肿瘤药物临床研究领域取得了长足发展,并出台了一系列与国际接轨的药品审评、审批及监管制度。

国家癌症中心副主任石远凯介绍,国家肿瘤临床实验中心已开展各种临床研究2500余项,牵头注册临床试验数量位列全国第一,有126种抗肿瘤新药在中国成功上市,广泛惠及中国及全球肿瘤患者。

新华社消息 记者 屈婷 陈聪

■祖孙乐

## 二维码

航航和我们玩游戏,他扮演“玩具店老板”,让我们前来“购买”玩具。

家里有一床毛毯,图案是粗细相间的灰白细格子花纹。我们挑好了“商品”,只见航航指着毛毯说:“请在这里扫码支付吧,谢谢!”

不讲不知道,一讲还真像是二维码的图案,佩服宝宝丰富的想像力。

湖南 钟毅琼