

■养生之道

老年人接种新冠疫苗快问快答

接种有年龄限制吗?

目前来说,接种需结合老年人自身健康状况,只要身体健康、无禁忌症,并没有年龄上限。

有什么不良反应?

1. 常见不良反应:注射部位疼痛、红肿和瘙痒、一过性发热(不需处理,2~3天大多可自行恢复)。

2. 罕见不良反应:一过性感冒症状或全身不适、接种部位硬结、重度发热(非常不适请立即前往医院)。

3. 极罕见不良反应:局部无菌性化脓、过敏性皮疹、过敏性紫癜、过敏性休克(应及时就医并向接种单位报告)。

各种疫苗接种间隔为多久?

1. 需要注射两剂的疫苗,第二剂间隔时间为21~28天,最长56天。

2. 需要注射三剂的疫苗,第三剂最好在接种第二剂的4周以后,且和第一剂间隔不超过半年。

3. 逾期还未接种第二剂、第三剂也不要担心,尽早补种即可。

4. 切勿提前接种第二剂、第三剂。

接种前后需要停药吗?

处于稳定期的患者,接种疫苗前后,仍应按医嘱用药,包括

高血压患者、糖尿病患者、甲减患者使用的常规药物。具体可以参考相关药物说明书。

拿不准能否接种怎么办?

如果因为有一些基础疾病,拿不准是否适合接种,可以提前去医院做个检查,咨询临床医生;也可在接种现场将健康状况如实地告知医生,最好把病历本带上,由医生进行判断。

老年人不会手机预约怎么办?

一般情况下,符合条件的辖区居民可通过扫描所在社区的二维码,填报个人信息和接种意愿等。居民完成预约后,可获得预约详情单和预约成功短信。

对于老年人等不方便使用智能机的群体,可以通过去相关机构刷身份证、社保卡登记预约,或由志愿者协助进行预约登记。

对于在养老院的老年人,各区还会安排上门接种服务。

现场接种有什么需要注意的吗?

到了接种现场不要着急,缓一缓,休息一下,再去接种疫苗。部分接种点还为老年人开设了绿色通道。

接种完,一定要耐心留观30分钟,部分接种点会对老年人监测血压,确保接种安全。

市面上有多种新冠疫苗,哪



种更适合老年人?

目前国内投入使用的有3类新冠疫苗,共5款,分为灭活疫苗、腺病毒疫苗、重组亚单位疫苗。

三类疫苗在安全性、不良反应、和有效性上都大体类似。但疫苗由国家统一调配,根据您所在地的接种点提供的疫苗进行接种,无需过多考虑接种剂次的问题,尽早接种,尽早得到保护。

来源 赛柏蓝-基层医师公社

■退休生活秀

做个“地书达人”

刚退休时,总觉得不习惯,心里空荡荡的。在老友们的介绍下,我参加了老年大学书法班,从此书法便成为了我的第一爱好。

一天,我在广场上散步,看到有人手持海绵笔在地板上写字,觉得很有意思,便也效仿他,自制了两支大海绵笔,从此就开始了我的“地书”生活。这样,既节约了经费,又提高了书法技艺,还增强了体质,真是一举多得。

天气晴朗时,我习惯于在早晨或上午,提一小桶水,带上海绵笔,在水泥坪上练字。因已有些毛笔书写功底,懂得字的结构、布局、章法,因此,在地上书写时,对各种笔画的运用也比较熟练,写出来的字还“像那么回事”。

为了抒发自己爱党、爱国、爱人民的情怀,能给偶尔驻足观看的人们一些启迪和鞭策,起到“义务宣传员”的作用,我坚持每天看书看报刊,浏览网上新闻,紧跟形势,先后摘录了“凝聚正能量、共筑中国梦”“中国圆梦,百姓有福”“劳动保本色、廉洁育高风”“书读万卷少,德缺一份多”“人和百业旺,家和万事兴”“诚为天下德,和乃世间情”“淡泊明志,宁静致远”等近2000条警句、格言,用于我的书写内容中。

有时,我会先跳跳绳、跑跑步,等手脚活动开了后再写。一般一次写两个小时左右。由于手、脚、脑、身各部并用,写完后,感到一身轻松。

在地上练书法,有效提高了我的书写技艺,帮助我掌握了书法知识。我参加书法比赛、展览前,常先选好参赛的书写内容,然后在地板上反复进行书写练习,再在宣纸上挥毫,感觉更有创作的劲头了。

重庆 关邑

■助力养老

智能水表

让独居老人“不被遗忘”

近年来,空巢、独居老人在家摔倒、犯病不能及时救治的事件时有发生。对此,上海市长宁区江苏路街道推出为独居老人安装智能水表服务,若12小时内读数低于0.01立方米即会自动报警,居委会第一时间上门探视老人。小小智能水表,引发强烈关注,其背后正是不容忽视、亟待解决的空巢、独居老人的安全问题。

我国已进入老龄化社会,未来独居养老比例也会继续上涨。社区是养老问题解决的最后一公里,社区工作人员是除了家人之外,最了解和熟悉老人情况的人群。社区借力高新科技手段守护老人安全,是勇于担当的表现。“会报警”智能水表等同于可以自动拨打的“120”电话,无疑为独居养老的老人上了一份保险,值得借鉴与学习。

同时,智能水表只是手段,真正依托的仍是社区的用心、用情和坚守。智能水表一旦报警后,还需社区工作者第一时间上门排查,才是保障独居老人安全的护身符。

当然,在为智能水表点赞之余,空巢、独居老人的养老困境也不应被忽视,需要政府、社区、企业、老人自身、子女等多方合力,发挥基层力量,借助科技手段,为这一群体做得更多更好。期待有更多智能养老产品的出现,贡献更多的真情和智慧,更及时地解决空巢、独居老人的生活难题。

广东 孔德洪

■养生之道

退休后莫闭塞

敞开心扉添乐趣

李大爷退休5年了,由于身边朋友少,儿女早出晚归,他整日呆在屋里,很少主动与人交流,心里总觉得压抑、闷闷不乐。

老年人退休后,社交活动范围变得较狭窄。如果整天宅家不出,少与人交流,容易引起诸多心理问题。所以,要多多走到户外,可到公园、老年活动场所等地,主动与人闲聊。无论是主动交谈还是被动聆听,都有助于排解积闷,增添乐趣。老人多闲聊有几点好处:

促进大脑思维,防止过早衰老。谈话要用脑,聆听时还需思考,有时在闲聊中还能学到一些新知识,能促使大脑细胞活动加快。勤动脑、多思维,从而防衰健脑。

消愁解闷。忧愁人人都有,特别是人到晚年,因体弱多病,或子女和生活重大问题,不会感到处处顺心。通过闲聊趣事、乐事,消除不愉快的心理,摆脱烦恼、



疑虑、不满、委屈等情绪。

广交朋友。老人怕孤独,闲聊之中可结识新的朋友,与他们常聚会多聊天,利于老人排遣心中的寂寞,逐渐忘掉日常的烦恼。

扩大生活视野。大家相聚在一起,见识多、谈得广,闲聊交流国事、天下事,有余力的老人甚至可以发挥余热,再做贡献,也能自得其乐,心胸就会变得更开阔。

彼此分享快乐,获得安慰。分享趣事、乐事时,倾听一方常会受到对方语言的感染,感受对方的快乐。当一方道出心中的苦闷时,他人的安慰往往是一剂治病良药,可令人放下包袱,排解愁绪。

成都中医药大学
副研究员 蒲昭和

晒作品



荷叶田田花高挺,
蜻蜓飞舞蛙鼓鸣。
池水清清鱼吹浪,
翁媪观赏好心情。

观荷

山东 宫锡进