

# 老人突然发病如何求助

老年人突然发病往往是分时间、地点和场合的，那么，老人突然发病该如何及时有效地寻求帮助呢？对此，记者采访了市中医院急诊科主任张众。

张众认为，如果老年人在家中突然发病，并出现剧烈头痛、眩晕、呕吐、咯血、心前区疼痛、口眼歪斜、偏瘫、跌倒、大小便失禁等急症时，家人应立即拨打120急救电话。在急救人员到达前，老人最好在发病原地等候，不要随意移动。家人可根据老人突发症状做一些简单处理，如有呕吐或咯血的，要及时清理呕吐物及血块，老人

平卧，将头偏向一侧，以免发生误吸及堵塞呼吸道。有明显心前区疼痛的，可以舌下含速效救心丸或硝酸甘油。同时，将老人以往看病的病历、正在服用的药物及身份证、社保卡、现金或银行卡准备好。

如果老年人在公共场所突然发病，同时又无家人陪伴，神志清楚的老人可自行或向他人求救拨打120急救电话，通话时一定要说清楚发病地点，注意要在原地等待急救车到来。如发病地附近有医院，病情较轻的可在他人帮助下及时到医院就诊。如老年人是在旅途中

(汽车、火车、轮船、飞机上)突然发病可向乘务人员求救。乘务人员将会根据老人的情况采取应急措施，将老人的发病情况向旅客通报，请求旅客中的医务人员帮助。

被送到医院后，老人或家属在与医生沟通时，要尽可能详细地叙述病情，告诉医生最明显的不舒服是什么，具体部位，开始出现时间，持续时间，发病缓急，症状及其严重程度，是否患有糖尿病、高血压、心脏病，曾经对什么药物过敏以及目前用药情况等。

晚报记者 宋云层

# 正确泡脚 赶走体内湿气

泡脚养生，通常在冬季才会风行起来，炎炎夏日用热水泡脚，想想都让人觉得热。然而，最近微信、微博上却流行起“夏季泡脚可帮老年人祛湿解暑”的说法，通过泡脚可以达到“春夏养阳、秋冬养阴”的神奇效果。泡脚是否真有神奇的功效？市中医养生专家王勇表示，泡脚养生不分时节，的确有其理论基础。

双脚是人体很多重要经络的起源，泡脚通过促进经络自我调节，可以维持人体机能平衡。夏日炎炎出汗多，容易耗气伤津，因此，泡脚时加入益气生津的药物最好不



过了。夏季需要解暑养阴，可以用西瓜翠衣(西瓜皮表面很绿的一层，可以入药)、荷叶、麦冬等人药泡脚，起到降暑的作用。对于比较湿困的老年人群，可添加草薢、茯苓

等泡脚，有祛湿、养心安神的作用。另外，艾草是泡脚最常用的药物，夏季用艾草泡脚有助于温通经络，但少量即可，不建议大量使用。

晚报记者 宋云层

## 阳光老人

# 单车骑行让我潇洒又健康

我是一名67岁的“老顽童”。不久前，我聆听了——一位科学健康专家的讲座，认为骑单车是一项很好的健康运动。为了打发今后的生活，我联合几位老同志，花费3000多元“巨资”购买了一辆山地自行车。

据健康专家讲，骑上自行车在平坦的道路上行驶，膝关节的负荷不大。而且，骑车是五大有氧运动之一(其他有游泳、步行、跑步、爬山)，对心脏特别有好处。由于身体的能量消耗非常平稳精确，因此，对心脏病、糖尿病的控制效果非常好，还能防治脂肪肝、高血脂、血黏稠等。我们一行四五个人，基本上天天出行。春秋天气，骑行较远，冬夏两季骑行较近。远则一二百公里，近则五六十公里。骑累了，大家坐下来喝点水，休息一会儿。体力缓解后继续骑行上路。欣赏美景的同时，我们还品尝了当地的风味小吃，如山东



单县的羊肉汤、江苏丰县的烧狗肉、虞城麦仁的驴肉、安徽亳州的哨子汤等。

但是，这里需要提醒大家的是，老年人骑车不能太累，不能一下子骑行太远，要根据自身的条件，贵在坚持。一般情况下，一次骑行50到100公里最好，如果是岁

数偏大的老年人，一次骑行50公里为宜。我认为，75岁以下是骑行的“黄金年龄”。

我的车友原来都有不同程度的糖尿病、高血压，但他们切实感觉到骑行给他们带来了健康。几年的骑行锻炼，病情明显好转，基本上不吃或者少吃了降压药和降糖药，而且我多年的关节炎现在也缓解了很多。

骑行运动既快乐了我的老年生活，又防病治病，让我找回了健康的体魄。 晚报老年记者 赵子敬

## 河南中港国际旅行社商丘分公司

圆爸妈一个飞机梦 尽您一份感恩心  
送给爸妈最好的生日礼物——坐飞机去旅游

- 1.坐飞机游南阳,2日游,880元/人(1晚住宿,2早餐,3正餐)
  - 2.坐飞机游日照、避威海,2日游,880元/人(2晚住宿,2早餐,3正餐)
- 以上旅游线路8月29日开始发团,提前6天报名者660元/人,提前15天报名送精美水杯一个,各县城4人以上的免费接送。

电话:3390002 13592396499 地址:神火大道与南京路交叉口东100米路北

## 迎接十九大召开 庆祝《中医药法》实施

# 商丘市中老年“杏林杯”书画大赛征稿启事

为迎接党的十九大的胜利召开和《中医药法》的正式实施，弘扬我国传统中医文化，展示我市中老年人书画才能和文化风采，本着“宣传中医文化，弘扬传统书画艺术”的宗旨，商丘市老干部局、商丘日报报业集团京九晚报社和商丘市中医院联合举办商丘市中老年“杏林杯”书画大赛。

### 一、主办单位

商丘市老干部局 商丘市中医院  
商丘日报报业集团京九晚报社 商丘市老年书画院

### 二、参赛对象

各县(市、区)单位、各阶层、各社会团体的中老年书画爱好者均可参赛。

### 三、评委评作品地点

商丘市中医院

### 四、作品要求

创作的作品应格调高雅，继承传统，创造经典，尽量和中医文化相结合，做到书画艺术和中医文化的完美统一。

### (一)作品规格：

- 1.(书法作品)毛笔,书体不限。草书、篆书另附释文,规格四尺或六尺整张竖幅。
- 2.(美术作品)国画,规格四尺或六尺整张竖幅。

书法、美术作品请在作品背面右下角用铅笔正楷注明作品名称,作者姓名、性别、原工作单位、联系电话。

(二)注意事项:提供作品需为本人作品原件,可以同时参加书、画比赛,同类作品每人限1幅,均无须装裱。

(三)作品送寄地址:送(寄)商丘市神火大道36号商丘日报报业集团京九晚报社516房间,电话2610319。

(四)报送要求:本次大赛9月30日截稿,以当地邮戳为准。本次大赛不收作品参赛费,所有投稿作品不予退稿。组委会有收藏、编辑出版的所有权。

### 五、奖项设置

书、画各设一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名,优秀奖20名。本次比赛最高奖项为2000元现金,同一作者不重复获奖。

商丘市老干部局  
商丘市中医院  
商丘日报报业集团京九晚报社  
商丘市老年书画院  
商丘市老顽童健康协会

2017年8月1日