

空巢老人

特别报道

之十九

关注空巢老人

大家共同努力

“出门一把锁，进门一盏灯”已成为空巢老人生活的真实写照。空巢老人问题已不仅是个人问题，而是全社会的痛。当越来越多的儿女为了生活四处奔波，顾不上到父母面前嘘寒问暖；当越来越多的父母独守空巢，静静守候远方的儿女如候鸟般归来，有谁知道空巢老人的所思所想？有谁牵挂空巢老人的生活冷暖？

本报陆续推出的关注空巢老人系列报道引起了很大社会反响，如果您身边有这样的老人，或者您就是这样的孤寂老人，或者您愿意为空巢老人做点实事，请您拨打电话67655531、67655053，或发邮件至sh123456s@163.com，或来信寄：郑州市陇海西路80号郑州晚报区域新闻中心，告诉我们，让我们共同努力，为空巢老人做点什么。

主办单位：郑州市卫生局 协办单位：郑州市第九人民医院 全程媒体支持：郑州晚报

关爱空巢老人“万名医护送健康”进社区

医生说了个“一、三、五、七”锻炼法则

每天至少锻炼一次、每次锻炼30分钟以上、每星期锻炼5次、每次运动的心率要达到170减去年龄

“万名医护送健康”将常年坚持

为进一步提高郑州市卫生系统的服务质量，更好地保障全市人民群众的健康权益，市卫生局决定从今年起在全市范围内广泛开展“万名医护送健康”服务活动。

市卫生局局长党委书记、局长顾建钦说，“万名医护送健康”活动是卫生系统惠民、便民、利民的重要举措，围绕“三贴近”的原则，为广大市民提供广泛、深入、安全、有效、便捷的服务。此项活动将常年坚持，让广大群众得到实实在在的好处。

市卫生局组宣处处长虞继亮告诉记者，他们将建立舆情跟踪分析机制，开展疫情与舆情分析，通过报纸、电视、广播、网络等，多渠道多形式、广泛深入、通俗易懂地开展防疫医疗知识宣传教育，使广大群众了解和掌握防治知识，增强群众自我防护意识和能力。

九院医生传授急救常识

“喂！喂！小伙子，你怎么了？”23日上午，五龙口村的大街上，一“男子”躺在地上，一穿白大褂的男子拍打“男子”的肩膀，但“男子”却没有丝毫反应。“白大褂”用脸贴了贴“男子”的脸后，急促地对围观的市民说：“快，快打120！”

关爱空巢老人，多家医院在行动。5月22日、23日，由市卫生局组织，郑州人民医院（原市五院）、郑州市中医院、郑州市二院分别在医院会议室和绿城广场开展健康知识讲座，郑州九院的医务人员来到五龙口社区，现场讲解人工呼吸抢救操作过程。

晚报记者 熊堰秋 王军方/文 张翼飞/图

后“白大褂”将“男子”的头向后托起，捏住“男子”的鼻子，与他嘴对嘴进行人工呼吸，再将“男子”上衣拉平，双手不断地按压“男子”的心脏。您别紧张，这是郑州九院的医生在教大家学习急救知识，“男子”是医用模型，“白大褂”是九院内二科主任医师陈志民。

“用脸贴在男子脸上，一是可以感觉对方是否有体温，二是为了用耳朵听是否有呼吸的声音。对于突然倒地的人来说，这样的方法非常管用，可在120急救车赶到前争取宝贵的时间。”随后，陈志民又为大家进行了详细的演示，并讲解了人工呼吸的抢救步骤。



人民医院健康大讲堂老人最喜欢

5月23日9时，郑州人民医院（原五院）健康讲座开始，不大的会议室里已经坐满了前来听讲座的老人。讲座开始后，还有不少老人陆续赶来，过道两边也都坐满了人。

“老年人来听听讲座能学到不少健康知识。这里举办健康讲座很多次了，我每次都来。”一位大爷告诉记者，他是从西郊赶来的。

“啤酒、白酒是含热量饮料，1毫升纯酒精可产热7千卡。酒精对糖代谢不利，大量饮酒，会加重肝脏解毒负担，损害肝功能，降低或减弱降糖药的疗效。”内分泌科主任医师王慧君配

合图案给大家的讲解很生动。老人们听得很认真，有的人还不断在本上做着记录。对积极提问的老人，王慧君还送小礼品以资奖励。

听医生讲锻炼三原则，老人很受益

5月23日上午9时，骄阳似火，在绿城广场北门的一片树荫下，一溜儿桌椅摆开，郑州市二院的大夫在为老人测血压，回答各种咨询。

“谁来回答我一个问题，每天食用碘盐的限量是多少？”提问的是一位年轻的女医生，她在为老人讲解心脑血管的健康知识。讲课现场很活跃，每个答对问题的老人都有一份小奖励。

5月22日17时，市中医院内科主任医师尚树忠，在该院会议室为老年人讲解如何合理膳食和锻炼保健常识。

尚树忠说，运动有3个原则：有恒、有序、有度。可按照一、三、五、七进行锻炼：“一”是每天至少锻炼一次；“三”是每次要锻炼30分钟以上；“五”是每星期要锻炼5次；“七”是每次运动的心率要达到170减去年龄。生病后，患者容易产生焦虑或抑郁，应多与人交流，减少思想负担。无论遇到什么事情，应保持良好心态。如果心理调节不能缓解，应及早进行药物干预。

金融 / 商务资讯 本栏目广告免费在《通通有》生活资讯、www.totyou.net 同步发布 24小时广告热线 63399000 晚报大厦 广告热线 67655128

通通有 www.totyou.net

金融 / 商务资讯

本栏目广告免费在《通通有》生活资讯、www.totyou.net 同步发布 24小时广告热线 63399000 晚报大厦 广告热线 67655128

●金成国贸营业部：紫荆山路60号金成国贸大厦1610室 63399000

●晚报大厦：陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128

●文化路站：文化大厦312室（省实验中学对面北200米）63875060

●工人路站：工人路30号北3楼 67957022

●东明路站：东明路黄河路交叉口东汇大厦5楼 65995587

●花园路农业路南100米国贸新领地4号楼3单元407 13503842874

●大学路18号金源大厦1306室 66865569

●碧沙岗泰隆大厦东门（国美电器）一层内万通商务 67375827

●纬五路2号附1号立马广告 13673661110

●花园路与黄河路交叉口西北角咖啡楼 63819611

●南阳路东风路交叉口西北角复印店 15938722996 60202056

●金水路南阳路口大石桥soho广场A座912室 13733152015

●北环花卉市场对面江汽广场2楼 13592616664

通通有生活资讯免费刊登

招聘、求职、房产、二手 40字以内行状信息其他栏目特价优惠月，正文包年100元/行

免费发布或查找更多信息敬请登录 www.totyou.net

广告热线：63396000 63875060 67957022 65995587

贷款

- ★押房一天办好收费 65107668
- ★无抵押快速贷款 13298182227
- ★贷款无抵押无担保 13137705668
- ★无抵押★快速办贷款 66600020
- ★●无抵押快速贷款 13071063337
- ★无抵押小额贷款 15515619969
- ★刷卡、代还提额积分 13939006011
- ★房产抵押当天放款 4007778017
- ★房贷1分息起车贷快 13613823124
- ★速快金牌办车贷疑难贷款等各种贷款简便快捷●15188377877
- ★速办应急贷款：长期办理小额无抵押低息贷款，现办现放 15180033887
- ★疑难房贷 66 119 120
- ★汇金房贷 61586336
- ★无抵押贷款 60997351

●石页投资●

专业房贷，各类车贷，放款快，建设路 60622868 60622869

●通合投资●

个人企业无抵押，各类房产抵押贷款当天放款，工程、项目投资、企业融资流刷信用 69079766/99

●诚泰投资●

各类房产抵押，放款快、建设路美利源3单元702室 60622951/52

●昌盛投资●

个人、企业无抵押信贷，各类房产应急1-500万（当天放款）企业融资流，诚信 63907088、63907188

银企投资担保

按揭房再贷 理财收益高 贷款理财热线 400-700-2654

理财年收益24%

至和担保：65367000

银行房产抵押贷款

期长、息低、随借随还 61360222

医保、住房、公积金抵押贷款

15538088848

房贷◆车贷

当时下款，银行三日 65829861/2

专做过桥资金

专做资金证明，大额资金拆借 形象资金，工商增资 15981834324

领航●房车贷款

不限户籍、无抵押个人企业贷款代还 63350553/552

项目投资合作贷款

长期扶持中小企业资金周转企业 专利项目合作2亿以上，个人信用合作5-300万可垫存、垫还 0371-66285871 66285312

长通投资担保

投资理财 四重保障 现房当天放款

理财年收益18%

房产抵押当天放款 个人企业贷款 银行利率 按揭房再贷款 咨询 65335731 热线 400-8119-686

银行快贷垫资

解押 61120759

圆融★贷款

65683081 低息快贷 62062762 循环贷、抵押房再贷、随借随还

房车一日得款

不成功不收费 66663355 理财

理财年收益24%

瑞远担保：400-7000026

工行信用贷款

无抵押（非信用卡）65793167

抵押房再贷款

可随时代还款 65793267

丰泰贷款担保

理财 18%

65829833/65829866 贷款利息全市最低 承兑贴现息低速度快捷 65829895/13526600951 巩义分理处 64582655/855

龙毅

理财 18% 现房抵押3天放款 银行利率 抵押房再贷款 咨询热线 4008-116-229

医疗药品

- ★代加工足浴中药包 68682263
- ★中药降压，安全速效 66847302

矫正口吃

- ★郑州新伦口吃康复中心 63733162

开锁修锁

- ★66666122 顺城开锁 88888122

机票代理

- ★天健航空机票专家 66667799
- ★订送打折优惠机票 63311111
- ★63833777 南航特价 66667766

特价机票 88887788

网站建设

- ★烽火台群发软件 63293626
- ★跃动网络独立IP建站 60960112
- ★260 高效建网站 66631511
- ★免费●快速建站 61215790

综合信息

- ★售酒店客房易耗品 13643826321
- ★专业定做各种火锅桌 13273025963

防水治漏

- ★真诚防水防潮 13663856581
- ★63021397 红太阳防水专业质保
- ★免敲地彻底治漏 66865715
- ★祥和防水工程公司 66085765
- ★全国连锁 www.zzfs.cn63932251
- ★防水热线 66858035www.zzaxfs.com

法律服务

- ★省级文明律师事务所 68880960
- ★调查取证寻人讨债 66665905
- ★61601190 清债找人婚查话单
- ★私家侦探 61398526 婚查取证 V
- ★婚查取证快速找人 61286007
- ★疑难房屋买卖 13938552821
- ★手机定位短信拦截 13629841584
- ★清债找人婚查取证 65330553
- ★专业●婚姻调查取证 63999903
- ★66681626 婚查话单定位找人

合法讨债 61581115

现金收债 60588812

婚查清债 60226561

现金收购债务

诚信合法当天办理 65702132

专清河南债务

10万当天★80万一周 66210678

律师债权债务收购

专清工程货款欠款 66846088

律师现金收购

欠款工程款货款交付 69000029

合法清债、婚查找人

13140080010

娱乐器材

- ★扑克麻将推饼斗地主 61830193

家电维修

- ★快修收空调冰洗热微 61906357
- ★50元专车修空调回收 63758085
- ★50元移修收空调 13783544277
- ★50元专修 66691251 格力美的
- ★精修家电制冷保一年 61556102
- ★61209996 车修空调清洗消毒
- ★***车修空调 68862899
- ★车修 69026331 格力美的●50元
- ★移修●●格力美的 15093203515
- ★30元车修空调热水器 66578620
- ★修空调冰箱制冷设备 13623832245
- ★格力售后专业修空调 65968080
- ★50元移修收空调 66689333
- ★63368570 格力空调
- ★快车修 63055560 格力★美的
- ★厂家移修收空调 61966096

空调维修 66661699

电脑服务

- ★专业维修电脑 60126013 上门
- ★精诚电脑维修升级 61021835
- ★诚信精修电脑 60962596 上门
- ★高价回收电脑 61769098
- ★20 上门电脑维修杀毒 66573109
- ★高价回收旧电脑 13203881799
- ★及时雨专业 IT 服务 400-659-7060

使用本栏目信息请认真核实，由此产生的后果自负。

河南明治律师事务所 律师张喆 13007608804