

关爱健康

爱心巡礼

羊城晚报

“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”

冬季控制血压，稳住你的健康！

文/图 羊城晚报记者 陈辉

温度每下降10℃，血压升高6.9/2.9mmHg

广东药科大学附属第一医院心血管内科朱桂平教授、主任医师介绍，季节和环境温度的变化会使血压波动，冬季血压水平的确要比夏季高些，一般来说，温度每下降10℃，血压升高6.9/2.9mmHg，也正因为这个原因，冬季与夏季相比急性心梗发生率增加53%。

那么冬季该如何管理自己的血压？朱桂平建议，冬季要注意防寒保暖，随时添加衣物，避免寒冷的刺激；注意控制情绪变化，防止身体过度疲劳；已经确诊的高血压病人应该做到坚持定时服药，保持血压稳定。有些老人会纠结冬季是否要运动，朱桂平的建议是，冬季仍要坚持体育锻炼，可提高耐寒能力，但要避免晨练时间过早。

冬季血压降到多少才算达标？

朱桂平介绍，不同的人群血压达标值是不同的。一般高血压患者、高血压伴脑卒中患者，血压

最好控制在140/90mmHg以下；高血压伴冠心病患者、高血压伴心衰患者、高血压伴慢性肾病患者、高血压伴糖尿病患者血压最好控制在130/80mmHg以下。

这里要提醒的是，有部分老人收缩压很高，可达到180mmHg，甚至更高，可是舒张压却是在正常范围，甚至还低于正常值，对于这部分老人，如果将收缩压降到正常范围，舒张压则可能会过低，影响对头部的血流灌注。那么对于这部分老人的血压达标可以放宽一些，收缩压控制在150mmHg即可。

做好口腔管理可护心脑血管

很多老人都有牙周问题，随着牙周病的进展，会伴随着牙龈萎缩、牙槽骨吸收等症状，导致牙齿的松动和脱落，不仅如此，牙周炎还会诱发心脑血管病！暨博口腔医院护理专家姜智晖还为老人们做了《口腔常见疾病的预防与治疗》专题讲座。他提醒老人们，每日要坚持刷牙、使用牙线、牙缝刷、冲牙器、漱口水、药物牙膏等口腔清洁用品，并要定期去医院洁牙。

在义诊结束后，广东药科大



“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”走进华乐街长者服务中心

学附属第一医院和暨博口腔医院的医护人员为街坊们进行义诊，不少街坊对此次干货满满的羊城健康大讲堂表示欢迎。

爱心米、油送给高龄长者

最后，羊城晚报、广东药科大学附属第一医院、广州市恒善社会工作服务社、华乐街居家养老服务社、暨博口腔医院、广西双蚁药业、椿萱茂（广州科林路）老年公寓的爱心团队，在社工的带领下上门探望了不便参

加活动的两位高龄老人，送去米、油等慰问品。

这两位八十多岁的老人，一位是独居，一位与残疾的儿子同住，正是因为有社区社工的帮助，他们的生活得到了良好的照顾，精神状态很不错。两位老人看到有这么多人来探望，都非常开心，笑吟吟地和社工拉家常。

据悉，“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”活动以健康科普讲座、义诊及送爱心为主要形式，活动将在广州市各大社区继续进行。

全龄康养 一种高品质养老生活方式的选择

阳光保险集团旗下成员——阳光人家 全国首个CCRC康养项目即将起航

文/余燕红 杨楚滢

青山、绿水、温泉，在从化这得天独厚的环境中，阳光保险集团旗下成员，全国首个CCRC康养项目“阳光人家·粤港澳全龄康养国际社区”即将起航，标志着阳光保险健康养老战略正式落地。

阳光人家相关负责人刘莹表示，阳光人家立足广州，希望通过多样化服务，打造能满足几代人康养需求，完成相聚和陪伴的社区环境，实现全龄康养，承担企业分担老龄化压力的社会责任。

全龄康养 另一种生活方式

随着“亚健康”状态在都市中日益普遍，养生保健不再是老年人专属话题，上班族、中年人亦对生活质量和身心健康提出了诉求。长者青睐医疗养生、中年人偏爱休闲养生、青少年喜欢放松减压，每个年龄层对康养有着不同偏好，是否可能在相互陪伴中享受健康呢？

2020年，阳光人家以“打造最阳光的康养品牌”为愿景，以“让阳光温暖呵护每一个家庭”为使命，打造复合型粤港澳全龄康养国际社区，创新诠释康养理念。阳光人家以“在这里，您就是我的家人”为服务格言，将打造最阳光的康养服务体系。

所谓“全龄康养”，是聚焦家庭，从每位成员的物质、精神、情感三大诉求出发，以自然山水文化为基础，辅之以人居、康养设施条件，通过长期护理、健康管理、养生度假等多种业态，满足全家康养需求，让家庭成员在相互陪伴中享受健康。

阳光人家开创先河，总体规划占地面积436.8亩，一期占地面积近100亩，包括CCRC持续性照料社区、AAC活力长者居住区、国际健康管理中心和温泉养生酒店（养生中心）四大主要功能区。专注老有所依，让长者获得专业的生活照料、健康养生等服务，也以自然资

源、人文设施为依托，更让老有所享、幼有所乐。

一个能满足几代人需求的地方

分离与孤独，是长者在机构养老常面临的困境，每次仓促的相聚或只能带来更长时间的孤独与思念。这一困境背后或是康养机构未能提供让家属“停留”的场景与服务。

“社区还设有温泉度假酒店和国际健康管理中心。家属带着小孩来看望老人时，能够在社区里面，让老人获得较长时间的陪伴。”阳光人家运营相关负责人梁欣敏介绍，针对不同年龄段的康养需求，社区内将设有家庭农场、购物娱乐等区域，家属可与老人一起度假，几代同乐。

给年轻人提供家庭娱乐的休养环境。据悉，社区携手碧桂园集团，打造温泉康养胜地，建设约2000㎡室外温泉泡池及游泳池，与国际运动健身中心合作，打造约500㎡室内运动健康管理中心。还有约10万㎡的优质园林景观，能满足各种年龄层不同的度假康养需求。

为长者提供医养结合的核心服务。阳光人家积极探索中国健康养老模式，在社区内设有健康检测评估中心、中医疗中心、温泉水疗中心、睡眠管理中心、运动康复中心、营养膳食中心、社区活力中心，创新打造1+4动态闭环健康管理服务体系，为入住长者提供以慢病管理为基础的全程健康管理服务。

柿子清甜软糯不可多食，当心吃出肠梗阻

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文杨 戴希安 蔡泽荣

秋冬季节，正是柿子当季。清甜软糯的柿子不可多食，多食可能会导致便秘甚至肠梗阻。中山大学附属第六医院结直肠肛门外科的吴小剑教授指出，在柿子中有一种物质——“鞣酸”，这是柿子涩味的原因。这种可溶性成分鞣酸在胃内与胃酸、果肉蛋白发生作用，形成胶冻样物质。正常情况下，胶冻很快便被排空进入肠道。可如果有胃排空障碍的情况，这种胶冻在胃内便会越积越多，继续汇集食物里的蛋白和纤维素，从而越变越大，越变越硬，最后就形成“胃结石”，并且可以

压迫导致胃溃疡甚至大出血。

柿子、黑枣、山楂、葡萄、李子、野梨、石榴、橘子以及茶叶等都是富含鞣酸类食物，吴小剑教授提醒在进食柿子时，应注意以下几点：

- 1.因未成熟的柿子鞣酸成分较高，食用时应选用成熟的柿子；2.柿子皮中鞣酸成分较高，柿子皮应弃去不食；3.避免空腹进食柿子，同时也应避免与大量牛奶、鸡蛋等高蛋白食物同食，避免“柿结石”的形成；4.进食柿子，一次量不可过多，建议在每次在1-2个以下；5.由于柿子为“难消化”食物，对于胃肠功能较弱的朋友，应尽量少食用。

冬季时蔬更鲜甜，快来市农科院鲜蔬餐厅尝鲜

日前，第二十届广州蔬菜新品种展示推广会在广州市农业科学研究所南沙总部基地开幕。本届展示推广会展出了1035个蔬菜新品种，会上还特别举办大湾区菜心文化节，丰富的蔬菜品种让人目不暇接，市民还可以到市农科院鲜蔬火锅餐厅尝鲜。

据悉，市农科院鲜蔬火锅餐厅选用的食材全部由南沙基地每天新鲜送达。适逢寒冷的冬天，多吃蔬菜有助于养生，更不用说许多蔬菜

在冬季会更鲜甜可口。绿油油的菜心焯水即熟，鲜甜多汁一扫冬季的干燥。十几种色彩缤纷的番茄，生熟皆可，酸甜开胃。更有羽衣甘蓝、细菊生菜、新西兰菠菜、珍珠菜、豆苗、冬寒菜、茼蒿、冰菜、水果彩椒、板栗南瓜等，所有新品果蔬都可观赏、可品尝，也可购买。除此之外，还有对口帮扶特色农产品的品鉴和选购。

地址：广州市海珠区琶洲大道芳园路市农科院内（导航

至市农科院鲜蔬餐厅；地铁8号线赤岗站；赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路站或沿芳园路方向500米处）

电话：020-84212243, 84219926（杨广）



第二十届广州蔬菜新品种展示推广会暨大湾区菜心文化节在广州市农业科学研究所南沙总部基地开幕



阳光人家 SUNSHINE HOME 阳光保险集团旗下成员

户户朝南 家阳光

粤港澳全龄康养国际社区

套内使用面积 约 45-135m² 活力康养空间

景观示意图

阳台实景图



生活宏心 交通安保入住关怀



康理全心 健康检测身体调理



亲情同心 家庭联系，阳光节日



专护悉心 清洁护理睡眠面面俱到



国医匠心 医疗养诊全面生命健康



友聚初心 大学俱乐部老友汇



膳待一心 营养师科学配比膳食



慰藉暖心 心理健康系统管理



咨询 尊线

4008 0666 200

项目地址：广州市从化区江埔街105国道江村路段

广告