



常青树



学校统一编号:LBZ-19
2022年4月1日 第3期
(总第211期 共8版)

总编辑:宋德明

副总编辑:乔麟 吴建华

编辑:杨寿莘

<http://litxc.lzu.edu.cn>

Email:litxc@lzu.edu.cn

学校召开党委常委会会议 学习贯彻习近平总书记在 北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会上的重要讲话 给中国冰雪健儿的重要回信精神 专题研究安全稳定工作

4月8日下午,校党委书记马小洁主持召开党委常委会会议,传达学习习近平总书记在参加首都义务植树活动时的重要指示、在北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会上的重要讲话、给中国冰雪健儿的重要回信精神等,专题研究安全稳定工作。

会议指出,党的十八大以来,习近平总书记连续10年参加义务植树活动并发表重要讲话,身体力行、躬身实践生态文明理念,为我们作出了表率 and 示范。广大师生积极学习讲话精神,开展延续多年的义务植树活动,充分展现了兰大师生在西部生态文明建设中的责任与担当。要心怀“国之大事”,充分发挥学科优势,坚持新发展理念,依托区位特色,发挥生态学、草学2个世界一流建设学科和特色学科集群效应,为黄河流域生态保护和高质量发展、西部地区区域生态安全、祁连山生态保护、青藏高原科学考察等做出兰大贡献。

会议强调,要全面领会北京冬奥会冬残奥会取得的丰硕成果,全面领会“四个坚持”的精神财富和宝贵经验,全面领会胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神,把学习领会的成果转化为更加坚定的理想信念,忠诚拥护“两个确立”,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要按照审议通过的《关于学习贯彻习近平总书记在

北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会上的重要讲话和给中国冰雪健儿重要回信精神的实施方案》,把贯彻落实的成效转化为实际行动,牢记总书记视察我校时对青年学子的殷切期望,教育引导青年学生服务社会、服务祖国、服务人民,在奋斗中创造精彩人生,为祖国和人民贡献青春和力量。要坚持健康第一的教育理念,把体育作为塑造学生良好意志品质的重要内涵抓深抓实,加强体育场馆、设施的建设和改造,加大经费投入力度,为学生开展体育运动创造良好条件,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

会议传达学习了教育部相关文件要求,专题研究了学校安全稳定工作。会议要求,要进一步提高政治站位,认真落实党中央、国务院和教育部党组有关决策部署,深刻认识维护学校安全的极端重要性,进一步强化红线意识,准确把握当前学校安全工作面临的风险和挑战,把安全稳定工作摆在更加突出的位置。要压实主体责任,切实履行第一责任、党政同责和一岗双责,强化责任追究,校领导及各级领导班子成员要带头履行职责,管理、监督分管领域、联系单位安全稳定工作;安全稳定工作领导小组和相关职能部门要明确职责,有效协同,密切配合,形成整体联动;各学院要建立院所、导师、学生多级安全管理机制,形成“横到边、纵到底、无死角”的责任体系。要开展风险隐患拉网排查,吸取教训,重点(下转第2版)

深学笃行 争做堪当民族复兴大任的时代新人

——校长严纯华为师生做全国“两会”精神专题宣讲报告

3月24日下午,全国政协委员、中国科学院院士、兰州大学校长严纯华结合自身参会经历,为兰州大学师生做了题为“学习全国‘两会’精神,凝聚‘坚守·奋斗’力量”的专题宣讲报告。本次报告会以线上方式进行。

“这次‘两会’的会期是改革开放以来最短的一次,会议程序不变,但会议内容更浓缩精炼了。”严纯华从2022年全国“两会”基本情况、习近平总书记两会期间“下组团”情况和深学笃行做新时代合格大学生等方面,对“两会”精神作了全面深刻的宣讲。他向师生介绍了今年“两会”的新变化,解读了全国“两会”精神的核心内容和深刻内涵,传达了习近平总书记在“两会”期间的重要讲话精神。

“习近平总书记三次‘下团组’,让每一个委员都感受到了他的政治远见、领导艺术和人民情怀。”严纯华传达了习近平总书记在参加内蒙古代表团审议时提出的“五个必由之路”,参加农业界、社会福利和社会保障界代表团时提出的“五个有利条件”,以及参加解放军和武警部队代表团时强调的“依法治军战略”。他说,“五个必由之路”“五个有利条件”“依法治军方略”等一系列新思想、新论断、新要求,明确我国发展所处的历史方位、精准把握国内外形势,科学回答“发展形势怎么看、今后工作怎么干”等重要问题,向世界宣示了中国发展的正确方向和光明前景。

严纯华介绍了全国政协十三届五次会议和十三届人大五次会议的主要内容,对《政府工作报告》进行了详细解读,并重点宣讲了教育和科技创新这两个热点领域。严纯华说,过去五年的“两会”一直强调要发展更加公平更

高质量的教育,今年《政府工作报告》在遵循这一主基调的同时,创新提出了分类建设一流大学和一流学科、加快培养理工农医类专业紧缺人才、高校招生加大对中西部和农村地区倾斜力度等举措,同时在科技创新方面提出了实施基础研究十年规划、加快建设世界重要人才中心和创新高地等举措。兰州大学身处西部地区,要抢抓机遇、奋发图强,在描绘学校未来发展蓝图时利用好这些政策机遇,加快推进中国特色世界一流大学建设。

大学生应该从“两会”中学到什么?严纯华勉励同学们,学习“两会”精神,就是要深学笃行,做一名新时代的合格大学生。要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,增强“四个意识”;要深刻认识中国特色社会主义民主政治的制度优势,增强“四个自信”;要把握大势大局、了解民情国情、树立远大抱负;要与学校同频共振,努力奋斗、追求卓越,有理想、有目标、有格局,树立“在一流大学做一流学生”的态度,善于规划、探索发现,增强规矩意识,做一个能起到榜样作用的人、争取个人的更大进步,步履坚定地走向更加美好的未来。

宣讲报告最后,严纯华与同学们进行了互动交流,对同学们线上评论区提出的问题一一作了解答。他寄语同学们,兰州大学虽然地处胡焕庸线以西,却未受困于资源和环境,而是扎根西北、顽强生长。作为兰大学子,更应做到不抛弃善良、不放弃希望、不忘记初心,凝聚“坚守·奋斗”的力量,展现勤奋、求实、进取的兰大底色。

(来源:融媒体中心)

(上接第1版) 做好消防安全、实验室安全专项整治,对发现的问题明确责任、建立台账,逐条逐件限期整改,加大“物防、技防”投入力度。要坚持系统思维,坚持稳字当头、稳中求进,统筹事业发展和安全稳定两件大事,统筹做好疫情防控、校园安全、学生心理健康、食品卫生安

全、实验室安全等工作,全力打造平安和谐校园,以实际工作成效迎接党的二十大胜利召开。

会议还审议了《兰州大学2022年党的建设和全面从严治党工作要点》,研究了相关工作,对国家重点实验室重组工作等进行了安排部署。

(来源:融媒体中心)

兰州大学参加教育部直属系统 离退休工作视频通气会

3月2日上午,教育部直属系统离退休工作视频通气会在京举行,教育部党组成员、副部长宋德民,中央组织部老干部局副局长赵胜利出席会议并讲话,教育部离退休干部局党委书记、局长于虹主持会议。兰州大学离退休工作处全体人员在分会场逸夫科学馆304会议室参加视频会。

宋德民在讲话中指出,要深刻领会习近平总书记关于老干部工作的重要指示精神,深入分析和认识离退休工作的任务要求,引导老同志深刻领会“两个确立”的决定性意义;要坚持把习近平总书记关于老干部工作和教育的重要论述作为根本遵循,认真学习贯彻全国老干部工作“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神,落实全国教育工作会议有关部署,聚焦党的二十大这一主线,抓好党建工作这一关键,擦亮正能量这一品牌,坚持精准化这一理念,突出“让党放心、让老同志满意”这一标准,强化齐抓共管这一机制,用心用情、精准服务,守正创新、扎实工作,圆满完成2022年各项工作任务,努力推动离退休工作高质量发展,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。

赵胜利在讲话中阐述了做好离退休工作的思路与途径。于虹还传达了习近平总书记



关于老干部工作的重要指示,以及全国老干部工作“双先”表彰大会、全国老干部局长会议精神。荣获全国“双先”表彰的集体和个人在会上作了交流发言。

会议结束后,兰州大学离退休处召开现场会,结合通气会精神对新学期离退休党建、信息化建设、一对一帮扶、文化活动组织、常态化走访慰问等工作进行了安排部署。离退休处处长宋德明结合自己的参会感受对全体工作人员提出了具体要求:要用心用情、精准服务,切实把思想统一到通气会确定的各项工作部署上来,把会议精神细化落实到具体的工作措施中,全心全意做好为老服务工作,不断提升老同志的获得感、幸福感和安全感,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

(来源:离退休工作处)

2022年2月份去世人员名单

李思渊:男,中共党员,物理科学与技术学院,退休教授,因病于2022年2月5日11时在兰州病故,享年90岁。

孙 达:男,民盟盟员,物理科学与技术学院退休副教授,因病于2022年2月19日17时

在兰州病故,享年90岁。

李辛是:男,核科学与技术学院,退休职工,因病于2022年2月26日17时10分在兰州病故,享年81岁。

2022年3月份去世人员名单

续永图:男,生命科学学院,退休干部,因病于2022年3月11日17时40分在兰州病故,享年98岁。

薛义华:男,中共党员,实验室与设备管理处,退休职工,因病于2022年3月20日12时30

分在兰州病故,享年90岁。

陈家声:男,中共党员,历史文化学院,退休副教授,因病于2022年3月30日在兰州病故,享年85岁。

退休
人员
信息

2、3月退休人员名单

根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),胡玉霞等2人已达到退休年龄。经研究,同意胡玉霞等2人于2022年2月28日退休。具体如下:

胡玉霞,女,1967年2月出生,1986年7月参加工作,政治与国际关系学院,六级职员;

宋兰生,男,1962年2月出生,1979年10月参加工作,后勤保障部,七级职员。

以上人员退休生活费自2022年3月1日起执行。校人〔2022〕17号

根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),草地农业科技学院武得礼等2人已达到退休年龄。经研究,同意武得礼等2人于2022年2月28日退休。具体如下:

武得礼,男,1962年2月出生,1982年7月参加工作,高级实验师;

李峻成,男,1962年2月出生,1984年7月参加工作,高级实验师。

以上人员退休生活费自2022年3月1日起执行。校人〔2022〕18号

李宏莉,女,1967年2月出生,基础教育管理中心一级教师(小幼教)。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),李宏莉已达到退休年龄。经研究,同意李宏莉于2022年2月28日退休,办理退休手续。退休后享受社会基本养老保险金,并按照规定享受学校其他相关待遇。校人〔2022〕19号

刘锦宏,女,1967年2月出生,1989年8月参加工作,物理科学与技术学院副教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),刘锦宏已达到退休年龄。经研究,同意刘锦宏于2022年2月28日退休。其退休生活费自2022年3月1日起执行。校人〔2022〕20号

宁新学,男,1962年2月出生,1984年12月参加工作,国际合作与交流处技师。根据《兰

州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),宁新学已达到退休年龄。经研究,同意宁新学于2022年2月28日退休。其退休生活费自2022年3月1日起执行。校人〔2022〕21号

阎春生,女,1962年2月出生,1985年8月参加工作,公共卫生学院副教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号),阎春生已达到退休年龄。经研究,同意阎春生于2022年2月28日退休。其退休生活费自2022年3月1日起执行。校人〔2022〕22号

党纪舟,男,1962年3月出生,1983年8月参加工作,大学科技园管理办公室副处级。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,党纪舟已达到退休年龄。经研究,同意党纪舟于2022年3月31日退休。其退休生活费自2022年4月1日起执行。校人〔2022〕28号

高汝坦,男,1962年3月出生,网络与继续教育学院劳动合同制工人,中级工。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,高汝坦已达到退休年龄。经研究,同意高汝坦于2022年3月31日退休,办理退休手续。退休后享受社会基本养老保险金,并按照规定享受学校其他相关待遇。校人〔2022〕29号

侯一平,男,1957年3月出生,1974年7月参加工作,基础医学院教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,侯一平已达到退休年龄。经研究,同意侯一平于2022年3月31日退休。其退休生活费自2022年4月1日起执行。校人〔2022〕30号

贾文红,女,1962年3月出生,1982年2月参加工作,体育教研部副教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,贾文红已达到退休年龄。经研究,同意贾文红于2022年3月31日退休。其退休生活费自2022年4月1日起执行。校人〔2022〕31号

李小刚,男,1962年3月出生,1983年7月参加工作,生态学院教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,李小刚已达到退休年龄。经研究,同意李小刚于2022年3月31日退休。其退休生活费自2022年4月1日起执行。校人〔2022〕32号

王学俭,男,1955年3月出生,1974年4月参加工作,马克思主义学院教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,王学俭已达到退休年龄。经研究,同意王学俭于2022年3月31日退休。其退休生活费自2022年4月1日起执行。校人〔2022〕33号

张国林,男,1962年3月出生,1986年7月参加工作,化学化工学院副教授。根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,张国林已达到退休年龄。经研究,同意张国林于2022年3月31日退休。其退休生活费自2022年4月1日起执行。校人

〔2022〕34号

根据《兰州大学教职工退休实施办法》(校人〔2020〕78号)的有关规定,赵庆云等5人已达到退休年龄。经研究,同意赵庆云等5人于2022年3月31日退休。具体如下:

赵庆云,女,1962年3月出生,1982年7月参加工作,大气科学学院,教授级高级实验(工程)师;

李田妹,女,1967年3月出生,1990年7月参加工作,档案馆,副研究馆员;

李玉君,女,1962年3月出生,1982年12月参加工作,图书馆,副研究馆员;

饶增仁,男,1962年3月出生,1983年7月参加工作,信息科学与工程学院,高级实验师;

张惠郡,女,1967年3月出生,1984年7月参加工作,基础教育管理中心,一级教师(小幼教)。

以上人员退休生活费自2022年4月1日起执行。校人〔2022〕35号

给离退休老同志的公开信



尊敬的离退休老同志,您好!

兰州大学口述档案研究中心(档案馆),以“追寻萃英文化,传承兰大精神”为宗旨,开展“兰州大学历史文化搜集整理研究、留存【萃英记忆】”工作,即“萃英记忆工程”(注),希望从历史的轨迹中发掘“兰大现象”的文化内涵,和兰大人“自强不息、独树一帜”的精神风貌,留存历史,激励后学,传承萃英文化,再续兰大辉煌。

此项工作,以人物访谈(音)视频采集为主要形式(同时收集有关文字、图片、音像、实物等资料),收录留存老一辈兰大人学习、工作、生活的点点滴滴。请就您所经历、了解、熟悉的方面做好准备。您可以撰写相关文字资料(包括您在兰大学习工作的经历、业绩,对您产

生重要影响或给您留下记忆的人物、事件等)转交我们;或者我们登门拜访,以现场访谈的形式录制并留存音像资料。同时,希望您能提供个人简介、照片(数量不限)和其他实物档案资料,我们将永久保存。

现特别邀请您参与。

感谢您对我们工作的关注支持。

联系人:王秋林

电话:09318915260;13893450036

微信:红叶 hongye-qiulin

邮箱:wangql@lzu.edu.cn

注:详见“萃英记忆工程”简介

兰州大学口述档案研究中心

兰州大学档案馆

2022年4月19日

“萃英记忆工程”简介

兰州大学档案馆本着创新发展思路,考虑把学校历史相对完整本真直观的保留下来,让来者拥有真实记载当代人对历史回顾、认知和评价的真实记录,于2012年启动了“萃英记忆工程”,即:以人物访谈为主要形式的口述史料(音)视频采集,以及相关文字、图片、音像、实物等历史资料的征集、整理、保存,和研究、开发、利用工作。

“萃英记忆工程”的启动,填补了校史资料中口述档案的空白,开启了档案馆多种媒体立体档案记载发展的新格局。同时开展了结合档案馆藏资料,将访谈视频精心剪辑制作人物专题片;认真筛选整理成访谈录文稿,编辑出版“萃英记忆工程”《我的兰大》系列丛书;挖掘整理现有馆藏以及兰大人的文化收藏,精心编辑出版《兰大文藏》系列丛书,公开刊发、播放,广为宣传,使“萃英记忆工程”成为兰大校园文化建设的组成部分,成为师生、公众认知和喜爱的文化园地,起到历史档案育人的作用。通过这种方式如实记载兰州大学的鲜活历史,就等于如实记载了整个中国高等教育的(鲜活)历史。对我国高等教育史料积累和研究具有积极意义。

2012年3月,档案馆在没有办公场地、专职人员、经费来源的情况下,开创了“萃英记忆工程”。于此同时,“兰州大学历史文化搜集整理研究项目组”,在校社科处立项支持下成立,在离退休人员中开展了同样性质的工作。2013年4月,项目组与档案馆携手,以“追寻萃英文化,传承兰大精神”为宗旨,共同开展“兰州大学历史文化搜集整理研究”工作,推动“萃英记忆工程”发展。

2015年10月,经学校批准,“兰州大学口述档案研究中心”(挂靠档案馆)成立。由此“中心”聘请部分德高望重的老先生为顾问,聘请部分已退休人员做“中心”研究员,组建了“萃英记忆工程”青年学生志愿者队伍;在校基

金会立项,校网主页教育栏中发布了“萃英记忆工程”项目,得到广大校友的关注支持。

截止目前(2021年底),“萃英记忆工程”共采访老先生、老校友1100余人次,录音录像时长1800多小时;征集到不同种类实物档案资料万余件;采录各种校园活动事件场景160多场次;编制专题视频短片16部。在兰大校网主页刊发【萃英记忆】人物访谈录文稿110余篇,在校内外引起广泛而良好的反响。

2016年编辑出版“萃英记忆工程”丛书,44.3万字《我的兰大》系列《人物访谈录1》,首印3000册;之后陆续出版《人物访谈录2》,《我的兰大—诗词赋散文集1》《兰大文藏》系列图册《刘德山教授藏品皮影精选—彩云》等。这些图书成为兰大百十年华诞的献礼,成为学校馈赠嘉宾、对外交流的珍贵礼品。目前尚有4本相关书籍已经完成编辑移交兰州大学出版社。值得一提的是,在“工程”推进期间,促成了老校长江隆基100多件珍贵遗物捐赠入馆,建成专题展柜;促成了草业专家王栋先生历史资料捐赠入馆,并据此建立了“草业史料馆”,成为国内独家,意义非常。还有刘有成、陈耀祖、吕忠恕、魏晋贤、王德基、刘天怡、魏明安、樊祖鼎等知名教授专家的部分遗物征集入馆。还因此创建了兰州大学档案馆珍藏资料陈列室对外开放,实现了部分馆藏珍品的陈列式收藏。

目前,“中心”基本形成了以“追寻萃英文化,传承兰大精神”为宗旨;以“如实记载,选择呈现”为原则;通过建立“老先生学术顾问队伍、中青年研究指导队伍、大学生志愿工作队伍和档案馆管理服务队伍”,精心搭建“人文社会科学研究平台、青年师生实践教育平台、兰大精神文化传承弘扬平台”,努力打造“萃英记忆工程”成为兰州大学校园文化品牌。还要通过推进“萃英记忆工程”,把“中心”建设成为集教学、科研和文化遗产弘扬的实体性教学研究机构。这就是“兰州大学口述”(下转第7页)

王先荣教授的主题门票收藏精选展在《看兰台》刊登

我校退休教授王先荣的“没有共产党就没有新中国”主题门票收藏精选展在《看兰台》总第45期“看门票学党史”专辑和读者见面了。该主题门票已于去年捐赠给我校档案馆收藏,充分体现了收藏者对党和学校的热

爱。看门票学党史的编辑、刊印、展出无疑是一次有益的尝试,是收藏者、编著者、制作者共同完成的党史学习教育的创新成果,值得向大家推荐。

(文:宇冰)

女航天员王亚平二次出征

李蔚

龙腾虎跃挟风雷,不让须眉欲夺魁。

母女拉勾临行约,摘星窗外定捎回。

注:《王亚平访谈录》:王出征前,叮嘱五岁小女,听奶奶话,不可任性;小女要妈摘取天上星星给她带回。

祝贺神州十三号航天英雄归来

王传明

打破无神论,飞仙降自天。

空中才半载,世上已千年。

瘟疫尘寰虐,俄乌战火燃。

应携灵药至,尽疗病人痊!

神州十三号英雄归来赞

李蔚

拼搏空间壮志酬,樱花四月返中州。

半年征绩何佳显?授课出仓双美留。

爱春

王传明

老来无所好,最爱是春光。

柳绿常临岸,花开总向阳。

晨风拂人暖,夜雨润泥香。

欲趁清明节,同看燕颀颀。

(上接第6页)

档案研究中心”的文化内涵。

用如实记载、选择呈现的工作原则,来实现留存兰州大学的历史、展示兰州大学的现实、影响兰州大学未来。换句话说,就是:留存中国高等教育的历史,展示中国高等教育的现实,影响中国高等教育未来。

联系人:王秋林

电话:8915260,13893450036;

邮箱:oralcenter@lzu.edu.cn; wangql@lzu.

edu.cn;

微信:红叶 hongye-qiulin;

QQ:2822275537

“萃英记忆工程”在兰州大学教育发展基金会立项发布的二维码。欢迎社会各界、兰大友人和校友,以团体或个人名义关注、支持。扫码即可了解相关信息,填报捐赠信息即可落实网上捐赠。感谢您的支持。



兰州大学口述档案研究中心

2022年4月19日

老年人更易感,防疫要做好这些小事

老年人是新冠病毒的易感人群。同时,老年人往往合并一种或多种慢性疾病,是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。病毒来袭时他们该怎样防护?

要做好日常身体监测和管理。相当多的老年人有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病,需要长期服药,要遵医嘱,按时、规范服药,勤量血压体温,注意保暖,病情有变化及时就医。

不建议老年人日常使用N95或KN95等防护口罩,因为其密闭性太强,呼吸阻力较大,长期佩戴后可能出现缺氧而导致的胸闷、气短、憋喘等呼吸困难症状。尤其是患有心血管疾病、呼吸系统疾病的老年人,更要谨慎。

要保持社会接触,与身边的子女保持沟通;通过电话、微信等与亲戚、朋友聊天,降低心理应激;关注官方权威机构发布的信息,自觉控制疫情信息摄入量。子女及家人应多观察,及时识别老年人的不良情绪及身心健康问题,互通信息和状态,相互理解和支持。

运动时,主动与他人保持2米以上的距离,避开人多的时候。避免进行群体性项目,如广场舞等。要根据自己的实际情况,选择适合自己的锻炼方式。在锻炼过程中,应注意以下事项:

一忌空腹。尤其是糖尿病患者,在外出运动前应喝些热饮料,如牛奶、蛋汤等,以补充水分、增加热量,加速血液循环。

二锻炼前要预热。建议在锻炼前先做5~10分钟的热身活动,再开始运动,以防止因骤然锻炼而诱发意外事故。

三有高血压、糖尿病的老年人,户外运动要随身携带相关药物,以及糖果或饼干,防止低血糖,运动前后监测血压、血糖变化。

四不建议老年人清早起床后就马上至户外锻炼。尤其是老年高血压患者,清晨血压会升高的更明显。加之,一夜没有喝水,而且呼出不少水分,清晨血液黏稠度高。对于有动脉粥样斑块的老年高血压患者,此时斑块容易破裂,导致心肌梗死、脑中风甚至猝死。

如不宜户外运动,可在室内运动,每日累计运动40~60分钟(有氧运动+抗阻运动+整理放松)

为宜。运动过程中最好佩戴运动手环对心率和血压做监护,确保运动的安全性。

疫情常态化,哪些老年性疾病不能耽误必须及时就医?

一般而言,老年患者出现了急性外伤、骨折、泌尿系结石、急腹症等外科疾病时,往往会及时就诊。但很多患有慢性疾病的老年人,由于久病成“良医”,对于慢性疾病的急性发作早期或发作先兆,不够敏感,易于忽视,贻误了早期治疗的时机。具体而言:

一是心脑血管疾病,此类疾病的老年患者众多,在季节更替、气候变化,外界刺激、情绪波动等情况下,甚至无明显诱因下,出现相关不典型症状,比如头昏、乏力、胸闷、心慌、血压波动等,应及时就诊,排除脑卒中、心肌梗死等。

二是呼吸系统疾病,老年人如果出现发热、咳嗽、咳痰、呼吸困难等,不能因为害怕疫情,自行处理。应积极至医院就诊,通过专业判断,是单纯的急性呼吸系统疾病或基础呼吸系统疾病的急性发作(如慢性阻塞性肺病急性发作、普通肺炎等),还是新冠病毒感染。

三是消化系统疾病,如老年人不慎进食不洁食物,导致急性胃肠炎,一旦出现上吐下泻,易并发水盐电解质紊乱,出现脱水或休克,进而诱发心脑血管意外,后果不堪设想。应及早就诊。

四是代谢系统疾病,很多老年人有II型糖尿病,如果血糖控制不好,在高血糖的状态下,一旦合并感染等,可以诱发糖尿病酮症酸中毒、高渗性昏迷等,危及生命。因此,老年糖尿病患者,发现血糖异常,应当及时就诊,调整血糖。

五是慢性消耗性疾病,如果老年人出现消瘦、纳差、乏力、水肿等,也应高度重视,不能简单的归于老年性的生理改变,应早期积极就诊,排除肿瘤性疾病等。

对于合并慢性疾病的老年患者,应日常监测血压、心率、血糖等简易指标,坚持用药,定期门诊随访复查,不能因疫情不就诊。一旦出现疾病征兆,应及时就诊,防患于未然。

(来源:光明网养生频道)