

康桥镇叠桥村开展老年人健康教育讲座

基层动态

作者：康桥镇

发布于：06-14

（本站发表日期：2016-06-14） 6月7日，康桥镇叠桥村开展了主题为“摩腹配合手掌反射区预防老年性便秘”健康讲座。邀请了社区卫生院的孙医生为主讲老师，吸引了众多老年朋友前来参加。孙医生说：老年人由于年龄、身体机能的衰老，身体容易引起一系列问题。研究发现，老人易患便秘，在60岁以上的老人中患便秘的人数已达20%。老年人的肠蠕动频率降低，口渴感觉功能下降，肠道中的水分相对减少，粪便干燥导致大便秘结。孙医生还讲解了老年人便秘的危害，老年性便秘可以通过食物调理，可以调理便秘的食物有香蕉、核桃、柚子、红薯、苹果等。最后孙医生教我们所有的老年人一套缓解便秘的手法，在场的所有人都认真的学习孙医生的手势。通过此次活动，大家受益匪浅。既提高了卫生科学知识，又改善了健康生活观念，大家表示要改变平常不健康的生活习惯，促进健康行为习惯的形成。（康桥镇叠桥村闵惠华供稿 稿件来源：子桓）