耄耋老人有颗“闲不住”的心

刘其安关爱邻里、热心公益,用行动传递正能量

老有所乐

说起青州市王府街道北门社区的耄耋老人刘其安，其身边人对他的评价是：知书达理、心地善良。平日里邻里有矛盾，他会帮忙调解；遇到需要救助的人，他会施以援手；他还经常受邀讲公益课，传递正能量……7月22日，记者采访了刘其安老人。“我非常乐意用余热为和谐社会贡献一份力量。”他如是说。

刘其安当兵时的老照片(受访者提供)

刘其安

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 常方方(署名除外)

好心态、热心肠,是邻居们的“知心人”

啥好都不如身体好。年轻时，刘其安便养成了良好的生活习惯，不抽烟、不喝酒、爱锻炼，因此身体素质好，很少生病。“要想有好身体，生活中就要自律。在部队当兵时，养成了走路的好习惯，我现在每天都要顺着南阳河畔转上两圈，多年来一直坚持。”他对记者说。近日，刘其安被评为第三届“山东健康老人”。

除了自律的生活习惯外，刘其安始终保持积极乐观的心态。他性格开朗，待人厚道，每天都乐呵呵的。“身边人总问我为啥没有烦心事，总是笑容满面。其实，没有任何人的人生是一帆风顺的，我们在生活中总会遇到各种各样的困难和挫折，冷静面对、认真分析，再难的问题也会迎刃而解。”刘其安对生活的乐观感染着身边的人。

乐观的人总是自带光芒，同小区及附近小区的居民都喜欢跟他打交道。为了让大家都有个好身体，他组织成立了“小广场舞蹈队”，带领大家跳舞锻炼身体，至今已有15年，队里的朋友称他为“老班长”或“刘老师”。

“刘老师是我们的知心大哥，有什么想不明白或者解决不了的事情，我们都愿意跟他说，他会尽心尽力地帮我们出主意。”舞蹈队里的张女士说，刘其安很受大家敬重，如今82岁的高龄依然热心地为大家排忧解难，感觉只要有他在，什么问题都能妥善解决。

爱学习、爱公益,展现当代老年人精神风貌

刘其安一直以“勤奋成业 勤俭持家”为家训教导子女，工作上要认真敬业，生活要勤俭节约，家人之间要团结互爱，尊老爱幼。生活中遇到需要帮助的人，他会慷慨解囊：2017年，为一位家境困难的患者捐助手术费2200元；2018年，为遭遇水灾的同胞捐赠2000元；2021年春节，山区一位年轻人因重病急需手术，全家人拿出6000元送到家属手中……

刘其安不仅耳不聋、眼不花，平时还喜欢看书学习。他用两年多的时间，读了《中国共产党简史》《社会主义发展简史》《中华人民共和国简史》《改革开放简史》，写了17万余字的读书笔记。他先后写了《党哺育我成长》《爷爷的嘱托》《勤奋成业 勤俭持家》《农村巨变》《说行走》《话说农村烧火做饭》等文章，并在相关媒体发表。他用自己的实际行动彰显一名老党员对祖国的热爱和对学习的热情。

刘其安还经常受邀参加公益讲座，向年轻人传递正能量，“青年人要有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗，做到不负时代、不负华年”。

离岗不离党，退休不褪色，在刘其安的身上，展现出当代老年群体积极乐观、自信活力的人生姿态和老有所乐、老有所为的精神风貌。

老人患有高血压 日常调理很重要

健康宝典

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

高血压是影响老年生活质量的一大因素，不少老人被高血压问题困扰。高血压有哪些表现？日常生活中要注意什么？7月22日，记者采访了阳光融和医院老年医学科主任李云峰。

李云峰表示，血压是血液在血管内流动时对血管壁产生的压力，当左心室收缩时，大动脉血管的压力最高，此时的血压为收缩压，也就是我们常说的“高压”；当左心室舒张时血压最低，此时的血压为舒张压，我们称为“低压”。血压大于或等于140/90mmHg，为高血压。60岁以上的老人患高血压的概率较高。

高血压有哪些表现?

人的血压在一天中不是一成不变的，一般早上6时后血压开始升高，上午9时、10时前后血压出现第一个高峰值，下午4时左右是第二个高峰值，在这两个高峰值测出的血压较准确。3次非同日测量的血压值均高于正常值则为高血压。

杓型血压是常见的高血压类型之一,即夜间血压平均值比白天血压平均值低10%-20%;非杓型血压,夜间血压平均值与白天血压平均值相差10%以内。

站立时的血压比卧位血压高20mmHg以上，这种现象称为体位性高血压。虽然这种情况比较少见，但往往潜藏比较严重的情况，比如嗜铬细胞瘤，如果有这类高血压一定到医院进行详细检查。与之相对的是体位性低血压，站立时收缩压比卧位收缩压低20mmHg。这类高血压多见于有帕金森、多系统萎缩等疾病以及服用氢氯噻嗪、利血平、倍他乐克等药物的患者。因此，老人服用降压药时尽量避开降压零号、复发利血平等，这些药物除了引起体位性低血压外，还可能引发抑郁症等。还有些老人夜间血压高，白天血压正常，这种情况可在睡前服用短效降压药，比如卡托普利等。卧位高血压往往与体位性低血压并存，这种情况一般伴有神经退行性疾病，除睡前服用降压药外，还可以将床头抬高15度左右。

除了以上几种，还有诊室高血压现象。李云峰称，病人平时并没有高血压的情况，到医院或诊室测量血压偏高，可能与精神紧张有关。24小时动态血压是最准确的测量方式，其次是家庭自测血压。 因此，建议老年人最好定期进行24小时动态血压监测，能更准确地诊断各种血压异常。

如何预防高血压?

生活作息方面。饮食上要限制钠盐的摄入,每天摄入食盐不超过5g。需要注意的是,酱油、醋、甜面酱等调味料里大都含有盐,做饭用到这些调料时,可以不放盐或少放盐。尽量不吃腌制食品。尽量不饮酒或减少饮酒量,男性每天饮酒量纯酒精含量不超过22g,女性不超过12g。保证充足的睡眠,每天睡眠时间7小时左右为佳。保持稳定的情绪,避免过度兴奋、紧张。适当适量运动,高血压老人不宜参加剧烈的活动,避免因为情绪波动、交感神经兴奋引起全身血管收缩,导致心跳加快,血压升高,甚至引起脑溢血。

用药方面。高血压老人服用降压药一段时间后，如果突然停药，可能会出现“降压停药综合征”，具体表现为血压大幅度升高，出现头晕、恶心、失眠、出汗等症状，甚至发生脑血管意外等病变。