

重阳节 | 岁岁重阳 今又重阳

宝高医祝愿天下老人幸福健康

2021年10月14日农历九月初九
二九相重,称为重九
九九重阳,与“久久”同音
九在数字中又是最大数

于是有了长久长寿的含意
是个值得庆贺的吉利日子
然而重阳节除了祝福和思念
我们应该懂的更多……

一幅截图



你有多久没有给自己的父母打过电话了?
我有14天了,你呢?

一段对话

妈妈: 儿子,要是有一天,妈妈的眼睛看不见了,怎么办?
儿子: 妈妈,我会请全世界最好的医生给你看病。
妈妈: 嘿嘿,我的宝贝儿子真好!
儿子: 妈妈,那要是有一天,我的眼睛看不见了,你会怎么办?
妈妈: 妈妈会把自己的眼睛换给你。

一组图片

当你还是很小的时候
他们花了很多时间
教你用勺子、用筷子、吃东西
教你穿衣服、绑鞋带、系扣子
教你洗脸、梳头发
教你做人的道理……
你是否还记得
和他们一起练习了很久
才学会的第一首儿歌
是否还记得
经常问他们我从哪里来
所以
当父母有一天变老时
当他们想不起来或者接不上话时
当他们啰啰嗦嗦
老重复一些老掉牙的故事时
请不要怪罪他们
当他们开始忘记系扣子、系鞋带
当他们梳头时手开始不停的颤抖
请不要催促他们
因为你在慢慢长大
而他们却在慢慢变老
只要你在他们眼前的时候
他们的心就会很温暖
如果有一天他们站也站不稳
走也走不动的时候
请你紧紧握住他们的手
陪他们慢慢走
就像当年他们牵着你一样



趁着秋色正好
趁着年华未老
好好陪伴家中的父母
如果没有在父母身边的你
赶紧拿起手中的电话
给父母说一声节日快乐吧

为了父母的健康 一定要让父母知道的事情

告诉父母早上起床慢一些
起床过猛可能造成血压升高,发生暂时性晕厥甚至脑出血。睡醒后不要太急,可以先躺一会,再伸伸腰,使血液慢慢流动,坐起来的时候,不要立即挪到床边,靠在床头休息一会,能改善脑供血状况,以防脑供血不足。

告诉父母排尿慢一些
早晨醒来尿意紧迫时,千万别迫不及待去卫生间。排尿时不可用力过猛,直立位或蹲起时,最好用手扶着支撑物,因为如果排尿过快,膀胱排空容易引起头晕,甚至出现排尿性晕厥。

告诉父母喝水慢一些
喝水太快,水分会快速进入血液,使血液变稀、血量增加,心脏不好时,还会出现胸闷、气短等症,要记住,正确的喝水方法是:倒一杯温开水,先含一小口滋润口腔,然后慢慢咽下,再小口小口的喝,喝250-300

毫升即可。
告诉父母吃饭慢一些
老人的消化功能和吞咽功能不如年轻人,吃饭过快不利于消化,如果咀嚼不细,粗糙的食物还会增加胃的负担,所以,吃饭一定要细嚼慢咽,一口饭菜最好咀嚼25-50次,利于食物消化。

告诉父母转身慢一些
老人心脏功能衰退,血管弹性降低,突然转脖子会压迫颈动脉,影像脑供血,导致昏厥,所以,做转身回头动作时,动作不要太快,幅度不要太大。

告诉父母上下楼慢一些
老人控制力差,又往往骨质疏松,一旦摔倒很容易骨折,上下楼时,最好侧着身子,扶着扶手,宁慢勿快,等双脚全部在一个台阶后,再走下一步,以减少关节承重,下楼时尽量脚尖先着地,确保安全。

敬畏生命 追求卓越



扫一扫
即刻关注公众号