

春学不觉晓,受益知多少 费郡卫生署上门培训“慢性病自我管理”及感想

肖农

初春三、四月,费郡卫生署(Fairfax County Health Department)在安妮湖公寓(Lake Anne House)举办华裔同胞“活出健康,慢性病自我管理”培训班。据说,这个题材的培训,在华裔社区,已经举办过七次,这次培训是在新冠疫情减缓之后,决定举办的。

培训班,通过报名,选出十七位老年学员,由卫生署杨彬彬、叶瑞秋两位老师讲授。从3月2日起到4月6日止,每周二小时讲课、讨论为一节,六周共六节。3月2日,新开课的头一天,老师给每个学员先发了一本厚厚的新书——“活出健康,慢性病自我管理”供学员阅读,结业那天,再将书收回。银光老年协会理事长陈丽珍和副理事长曾立新,在开课的这天来到培训现场,鼓励大家。

接下来的一个多月,两位老师主要就:运用思想处理症状;良好的睡眠;制定行动计划;交流解决问题;负面情绪;体能运动;预防跌倒;作出决定;痛及疲劳处理;良好的呼吸方法;健康饮食;沟通技巧;药物治疗;作出精明治疗决定;处理抑郁;与医护人员合作;了解医疗制度;体重管理;计划未来;等问题向大家讲述和举例说明。而且在每一节课的中间休息时间,给学员发放饮水和点心。

4月6日,银光老年协会理事翁凯伦,来到了培训班现场,给大家以鼓励。讲课圆满结束以后,两位老师给大家发放了学习意见征集表,以便改进教学。刚刚卸任的分会长范梅花代表全体学员,向两位老师表示深切



培训班男学员和翁凯伦理事集体合影

地感谢。学员王寅通代表大家,向老师呈交了给卫生署的英文感谢信,对今后慢性病的自我管理前景表示乐观。两位老师和拿着结业证书的学员一一摄影,最后十分欢乐地和大家集体合影留念。“活出健康,慢性病自我管理”培训班就这样结束了。

我经过一月余的培训教育,边学习、边思考、边总结,知道有了想法,需要制定行动计划,才能逐步实践。我想随着老年人年龄的增长,加强慢性病的自我管理教育,真是刻不容缓。我觉得周围老年人,可以采取以下主要的自我管理策略,逐步推进。

1.控制饮食

“民以食为天”,饮食对老年人,十分重要,特别是患有慢性病的人,应该吃什么,可以吃什么,不能吃什么,是明确的。比如:老年人应该少吃或不吃高脂肪、高糖分和高盐分的食物,并注重膳食平衡。如果您有慢性病,应该咨询营养师或医生,以获取更具体的饮食建议。

2.定期运动

适当的运动,对于老年人来说也必不可少

少,要帮助他们保持健康的体重,改善心血管健康并缓解关节疼痛。老年人应该定期进行有氧运动,如快步走、骑自行车或游泳,并进行适度的力量训练来保持肌肉强度。

3.监测健康状况

老年人应该定期检查血压、血糖和胆固醇等健康指标,及时咨询医生。这有助于确保慢性病得到有效管理,并帮助老年人避免并发症的发生。

4.保持社交活动

社交活动对老年人的心理健康非常重要。老年人可以通过参加社区活动、与朋友交往、加入公寓和老年中心的活动组、参与志愿者活动等方式来保持社交联系。

5.减轻压力

压力可能会加重慢性病的症状,并影响老年人的身心健康。老年人可以通过参加文体活动或按摩等方式来减轻压力。

总之,老年人可以通过控制饮食、定期运动、监测健康状况、保持社交活动和减轻压力来加强自我管理并活出健康的生活。具体如何做,要根据个人的身体情况和病情,拟定行动计划,坚持执行,并根据效果适当调整,就会有收益。如果您患有慢性病,请务必咨询医生以获得更具体的建议。



培训班讲课现场



培训班的讲课老师杨彬彬、叶瑞秋



培训班女学员和杨彬彬、叶瑞秋两位老师合影



培训班学员和杨彬彬、叶瑞秋两位老师及翁凯伦理事集体合影

默默奉献 熠熠发光 我所认识的姜中元老师

陈时达

我认识姜中元老师的时间不长,面对面的聊天也才几次(不包括电话的多次交流),但我却不时地从所熟悉的银光人中听到对他的夸奖。在我们银光有许许多多的无名英雄,以前我在不同的场合中提到过他们,并从中学习到他们奋发向上,团结奉献的义工精神,唯独从未真正地走近(进)姜老师。

第一次见到姜老师是2018年10月,在银光成立14周年大会上。我从理事长龚留英老师手中刚接过了接力棒,下台走到会场后面观赏文娱节目。我想应该开始多认识一些人,随意地与身边的朋友聊几句,正好遇上了姜老师。

姜老师戴了一副眼镜,中等个子,谈吐谦和,温文尔雅,一看便像个高级知识分子。没想到我们都认识我在Mclean的邻居朱老师,瞬间我和姜老师之间便有了亲近感。

第二次引起我注意的是2021年在我连任理事长期间,资深银光人的感人事迹,使我很想编写一份《银光发展历程》,以便学习前贤,激励后生,向银光成立17周年献礼。为此我翻阅了银光建会16年来几乎所有的《大事记》,《银光通讯》和《银光网站》等资料,并向开拓者们核实一些资料。原来姜老师还担任过小溪谷分会的首届分会长。同时发现姜老师对银光的支持是多方位的,我想在《银光发展历程》中为他写上一笔,却不知道该放在哪一个章节。

孙贤颐老师的一句话“一定要提一提姜中元老师,他看到银光不收会费,运作起来,经费拮据,便与女儿商量在她租用的服务器中给银光网站提供一个免费的客户端,让我

们银光网站一直运行到今天”给了我启发,我在《银光发展历程》义工表扬的部分中加了一张姜老师的照片,以表达感激和赞赏的心意。

后来又有人提到,姜老师在多媒体使用方面经验丰富,显示了他的博学多才。银光成立大会上的影像资料的摄制(当年没有手机拍摄功能这么简单,要用摄像机摄制并再经复杂后处理加工而成)主要都是由姜老师完成。他曾经创建了大华府的“越剧之家”网站,并为《京剧之花》网站的建立提供指导。与时俱进,姜老师还在国内成立了一个《三友通讯》,组建了学友、群友和其他地区银光友人的交流平台,通过微信每周出一期短、平、快的资讯,把银光人在美国的活动信息及向国内等其他地区传送,双向交流,补充了银光在国内的公众号《银光闪烁》的宣传作用。

在整理“银光读书会”的发展史中,我见识了姜老师的团队精神。

银光成立10周年时,《银光通讯》的时任主编余文正老师组织了一批写手,开办“与银光一道走来”专栏。姜老师补充道,银光的发展得益于群众的广泛支持,提出除了写手专访外,还可以发动更多的银光人书写感受,参与到10周年庆的活动中来。由龚留英老师开车与姜老师一起,遍访了每一个银光分会和活动组,组织了多篇报道稿,为总结银光十年路和后期的持续发展默默地发出自己的一份光和热。

姜-查老师夫妇都是《银光越苑》的成员,尽管姜老师不参加演出,但他的角色是至关重要的,每次主要排练,他负责摄像,不厌其烦地反复拍摄,让演员从拍下的视频中

寻找不足之处。有时他又像个舞台的“场记”,跑前跑后,为成功的演出做好台前幕后,填补空缺的工作。最后,他还精心制作了生动、清晰、令人喜欢的视频留作纪念,博得了大家的好评。

第三次关注到姜老师的是2022年11月底。《银光通讯》责任编辑青黄不接,按时出版面临困难,停刊的压力显现出来。许多对《银光通讯》怀有深厚感情的银光人都认为不要简单地决定停刊。新老理事会提出了3项措施:一是马上由杨毓兰老师再次培训新编辑,二是力量不够时可改为双月刊或季刊,三是动员老责任编辑再次出山,暂任编辑,为后续力量赢得承接工作的准备时间。令人欣慰的是姜中元老师与徐联舫和贾志兰老师都愿意再次发挥余热,每人负起编辑二期的“责任”。

尤其令我感动的是在我和新理事会轮值理事长陈丽珍一起找姜老师谈话过程中,当他了解了我们《银光通讯》面临的窘境时,没有推托,而是满口答应承担任务。实际上他计划4月中旬回国,在仅有的2-3个月中,却能克服困难,负责起3月1日和4月1日出版的161期和162期《银光通讯》的责任编辑工作。为此,姜老师本着“活到老学到老”的精神,为适应《银光通讯》的新模板,旁听了责任编辑培训讲座,“不用扬鞭自奋蹄”,马上着手《银光通讯》的组稿和素

材收集。他先是利用自己的人脉关系,动员资深银光人踊跃投稿,同时收录富含哲理的许多美文,继而利用新潮的“有道云笔记”形式对原来的编辑格式进行创新尝试,成功地完成了工作。这种急人所急,见缝插针,脚踏实地,出以公心为银光奉献的精神给我留下了深刻的印象,也是促使我写这篇报道的重要原因。

阅读姜老师编辑的这二期《银光通讯》的感觉是:编辑充满创意,内容丰富多彩,群友踊跃投稿,银光上下喝彩。

总之姜老师的特点是默默奉献,勇于开创,博学谦和,熠熠发光*!

2023.4.16

*在要结束这篇短文时,我高兴地获悉,一组新生的“责任编辑”在老编辑奉献精神的感召下,正在努力学习,准备承上启下,把《银光通讯》的编辑工作推向新的阶段。



孙贤颐

姜中元