

世象杂谈

过年宜淡定

申德明

时光飞逝,农历虎年就要来了。此刻,笔者不由想起了早年在干休所上班时的一些情景。

那时,每逢春节过后,干休所老人们的发病率比平时成倍增加。为什么老人们会在节日扎堆儿犯病?笔者认为,究其原因,不外乎以下几种情况。

一是老人们一般从节前就开始了列计划、搞卫生、办年货,节日期间劳心费力,造成体力透支;二是一家人大团圆,儿孙满堂,欢天喜地,使得部分老人兴奋过度;三是春节期间家里人多,老人作息规律被打乱,直接导致睡眠不好;四是有的老年人过年时饭菜油腻、过度饮酒等等。

有鉴于此,笔者给老年朋友们提几点建议,以便大家度过一个欢乐祥和的春节。一是量力而行,在力所能及的范围内不事必躬亲,减少囤积年货;二是心态平和,全家大团圆,拜年祝福不断很容易造成老人情绪激动,所以过年期间需抱平和的心态;三是正常作息,过年期间,仍然要保持正常的生活规律,按时就寝;四是控制饮食,避免暴饮暴食,尤其是肉类的摄入要严格控制。

总而言之,岁月不饶人,老年人的身体今非昔比,实在是经不起折腾。过年时老年人要心情保持愉悦,身体保持健康,生活习惯最好一如既往,避免发生不适。只有老年人身体健康,一家人过年才有快乐和幸福,才最有意义。

于邦怀 精心赡养老残叔叔

近日,中央文明办发布2021年11月“中国好人榜”。精心赡养老残老叔40年,用行动传承孝老爱亲美德的河北故城七旬老人于邦怀等人入选11月“中国好人榜”。

70岁的于邦怀,是河北省衡水市故城县武官寨镇叩庄村村民。40余年来,他和妻子、儿女一直精心照顾着无儿无女的聋哑叔叔于树江。不管多忙,于邦怀都及时给老人洗衣服、晒被子、打扫房间;担心老人夏天热,就特意给老人装了空调;老人牙口不好,于邦怀就把饭菜煮烂些……他用自己的实际行

动诠释着孝敬的真谛。

孝敬长辈本是晚辈分内之事,但于邦怀与老伴于恩云几十年如一日的坚持,更令人钦佩。今年90岁的于树江,年幼时因病成了聋哑人,智力也受到了影响。于邦怀成家后,奶奶提出让他们两口子照顾聋哑叔叔。百善孝为先,于邦怀深知这个道理,看到叔叔一个人生活不容易,就和妻子承担了照顾叔叔的重任。

根据政策规定,于邦怀本可以替叔叔申请进入养老院享受集中供养待遇,但为了更好地照顾老人,他放弃了申

请。在于邦怀的悉心呵护下,平日里的于树江衣着整洁、神态安详、精神愉悦。2008年,于树江得了脑血栓,生活不能自理,不得不坐上了轮椅,照顾老人变得比之前困难了。有时,被病痛折磨的于树江会对家人发脾气,于邦怀却总是耐心对待老人,丝毫没有怠慢。

45岁的于兴跃是于邦怀的儿子,谈起于树江老人,就打开了话匣子。年轻时候的于树江,是一名巧手,很会编筐。“只要乡亲们有事,三爷爷肯定热心帮助。有时候,乡亲们给他点儿好吃的,他自己舍不

得吃,统统带回家给我们姐弟。”于兴跃说,咱作为小辈就得知恩、感恩、报恩。

在于邦怀的言传身教下,家里的小辈耳濡目染,心里也埋下了爱的种子,他们也很孝敬老人,优良的家风被延续下去。于邦怀年龄大了,照顾叔叔起居有些吃力,他的儿女就主动承担起了这份责任。生活在县城的于兴跃不时抽空儿驱车回叩庄村,家里该添置生活用品,该给老人捎药,他都记挂在心上。给老人洗澡、理发、剪指甲,他更是样样不落。
本报综合整理

百寿图

348
号寿星
罗玉芳

晒太阳 心情愉悦

寿星:罗玉芳(90岁)

健康素描:罗玉芳是一位退休职工,家住石家庄市省直机关家属院。罗玉芳户外活动少,有一次做家务时不慎摔了一跤,导致胯骨骨折。经过一年的休养,骨伤刚好些,她不小心又摔伤了。这次意外导致罗玉芳再也站不起来了。

接连的不幸,让罗玉芳心情抑郁,她专程到医院咨询医生。医生说,因为长期不在户外运动,紫外线照射不足,造成钙吸收不良,加重了骨质疏松。长期的伤痛,也影响了她的情绪。

罗玉芳在医生的建议下开始户外活动。每天上午、下午,她都要坐着轮椅到家附近的民心河桥头晒太阳。由于加强了锻炼,罗玉芳的心情好了许多。



如今,只要天气晴朗,罗玉芳会上老伙计们一起在户外晒太阳、聊聊天。老年朋友们在一起说说笑笑,罗玉芳心情非常愉悦。

通讯员 吕万里 图/文

邢台信都区关工委
开展“关爱帮扶成长”活动

近日,邢台市信都区关工委开展“关爱帮扶成长 隆冬助学暖人心”系列活动。

活动中,关工委的工作人员先后到将军墓镇白虎庄小学、冀家村乡南台村小学开展暖心书籍进校园活动,将精心挑选的600余册少儿读物送到学生手中。山区偏僻农村留守儿童家庭教育缺失问题日渐显著,为了使留守儿童更加健康快乐成长,关工委在白岸乡朱温坪教学点等地筹建“儿童之家”,为其配备实木桌椅、体育用品等用品。还为91名留守儿童捐赠了书包、文具等学习娱乐用品。(李庚春 孙菲)

谢顺芳 社区秧歌队的带头人

本报记者 李峰

在石家庄市桥西区汇丰路社区,有一支备受居民欢迎的滨河新城秧歌队。说起这支秧歌队离不开队长谢顺芳的付出。

今年75岁的谢顺芳,是一位退休工人。当初,谢顺芳看到社区里许多年龄相仿的老姐妹们,整天处于无所事事的状态,于是她萌生了组建秧歌队的想法。

2018年5月,滨河新城秧歌队正式成立。刚开始,仅有几位队员加入,大多数人对秧歌队的态度是冷嘲热讽,甚至有人说她们是“秋后蚂蚱”,劝她们好好歇着养老,不要再花力气“蹦跶”了。面对人们的不理解,谢顺芳没有被打倒,她还筹划在社区进行第一次演出。

准备“亮相”时,谢顺芳和队员们遇到了新问题。秧歌表演,需要锣鼓、音响等设备,秧歌队刚组建忘了考虑这些问题。面对这个困难,秧歌队的队员主动联系朋友、同事,东奔西走借设备,硬是凑足了演出的锣鼓和音响。设备有了,服装道具怎么办?谢顺芳开动

脑筋,她留意到小区居民们丢弃的垃圾,比如丢弃不要的水果篮,她捡回来清理干净,再放上纸花,摇身一变成了“花篮”。别人不要的绸缎布,她捡回来,细心剪裁,做成一朵朵颜色鲜艳的“绸缎花”。

没过多久,谢顺芳和秧歌队的队员们盛装亮相,在社区成功表演了第一场。邻居们看着舞台上精神焕发、喜笑颜开的队员们,内心被欢快的气氛影响,不少老年朋友找到谢顺芳,想要加入秧歌队。

如今,这支秧歌队已经从最初的12人发展到了60多人。之前有矛盾的两位邻居,在秧歌队里握手言和,成了老闺蜜、好邻居。患有重病的队员,以前愁眉苦脸,现在身体素质增强了不少。

在谢顺芳的带领下,秧歌队能表演《红梅赞》《大中华》等十余个秧歌舞节目,每逢重大节日,大家不仅为社区居民演出,还多次应邀到几家养老院公益演出,深受观众欢迎和喜爱。

(感谢王喜元提供线索)

新闻超市

申报慢特病

近日,邯郸市永年区医保局工作人员到永年区广府镇后当头村帮助村民申报门诊慢特病。工作人员通过认

真讲解,手把手申报,让更多医保红利惠及参保群众,提升辖区老年人群的幸福。 (胡高雷)

图说
价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网