

## 世象杂谈

## 养老观念需与时俱进

鹿台一卒

近日,笔者随爱心团队去两家养老院慰问,看到老人们充实、快乐的生活状态,触动很大。与几位老人闲聊,他们从对养老院排斥、被动接受到主动适应并喜欢的转变过程,使笔者悟出一个道理:养老观念并非是一成不变的,只有与时俱进才能从容应对自己未来的养老问题。

在养儿防老的传统观念下,许多老人对养老院的抵触情绪仿佛是与生俱来的,在他们的观念中,似乎只有没儿没女的人才会被送进养老院,否则就是子女不孝,个别养老院曾经发生的一些负面新闻,在这种心态下也被无限放大,加剧了一些老人的恐惧感。但实际情况是,这些年国家高度重视养老行业,投入、扶持和监管的力度越来越大,绝大多数养老院也适应形势发展需要,从硬件、软件多方面提升服务品质,使之成为集学习、娱乐、劳动、休闲、保健于一体的成熟业态。

笔者去的这两家养老院环境都特别好,老人们有的从事一些力所能及的劳动,有特长的老人还被编入兴趣小组展示技艺,老人们在一起互相帮助其乐融融。笔者认为,如果多组织对养老模式有偏见的老人来这里参观,相信对其旧观念会产生很大冲击,跟上时代的步伐,做到与时俱进。

养老服务社会化已经是大势所趋,虽然不能要求已经八九十岁的老人对此完全接受,但六十岁以下的人们应该积极适应社会的变化,对社会养老给予观念上的认同和行动上的支持,让子女们不至于被羁绊,能够把更多精力投入到国家建设中。

## 新闻超市

## 主题活动

近日,石家庄市裕华区东苑街道裕东二社区日间照料站开展了“解决老人带娃难,日间照料伸援手”主题活动。活动包括社区电影院、健康互动小讲堂等。

(李思)

## 成立志愿协会 关爱老年人群

本报讯(记者李峥)近日,一支为老年人群提供服务的志愿队伍出现在石家庄晋州市的街头。志愿者们关爱空巢老人、慰问抗战老兵、照顾独居老人……用实际行动践行敬老爱老的传统美德。

今年44岁的王文科是一位退役军人,同时也是晋州市关爱老干部志愿者协会的会长。“虽然协会是今年7月成立的,但我和队员们已经从事老年志愿服务3年多了。”王文科说,前些年从部队退役后,他经常和几位退役的战友一起做志愿服务工作。

在帮助他人的同时,王文科

发现许多独居、生活困难、无儿无女的老年人,尤其需要照顾。为了凝聚更多力量关注老年群体,王文科和战友们决定成立一支为老年人群提供服务的志愿队伍。一番努力下,由晋州市老干部局主管的晋州市关爱老干部志愿者协会正式成立了。

“农村部分空巢老人面临的困难是难以想象的。”王文科说,有一次他带领队员们来到一户农村老人家中进行慰问。由于老人上了年纪,自理困难,家中的摆设乱七八糟,院子里更是杂草丛生。队员们放下慰问品后,立刻就帮着老人清扫起来,并承诺还会再来

看望,这让老人感动不已。

在慰问过的几十位老人中,一对行动不便的老夫妻令王文科尤其心痛。今年85岁的郝霞和老伴生活在晋州的一个农村。中年时就患上疾病的郝霞,上了年纪后身体越来越差。如今,她的腰已经无法伸直,走路、站立时弯腰接近90度。她的老伴也腿脚不便,走路时只能一小步一小步行走。因为没有子女在跟前照顾,洗衣、做饭、打扫卫生等,全靠老两口自己。每次做家务,对他们来说就是一场极其耗费体力的挑战。

了解到郝霞家的情况后,

王文科不仅为老人们送去了慰问品,还找来医生给他们义诊。老两口生活不方便,王文科和队员们就为他们打扫院落、收拾屋子。有时需要采购生活用品,王文科就为他们买好后送上门。“我们每次看望老人,都会帮他们把家务整理好,保证他们能舒舒服服过上一个月。”等一个月后,王文科会再次来到老人家,看看有什么能帮他们做的。

“虽然关爱老干部志愿者协会刚刚成立,但我将会用自己的力量把这份爱心事业做得更加出彩,让更多老人感受到社会的温暖。”王文科表示。

## 邯郸沁河岸边有个戏迷角

邯郸市陵西桥西侧小广场有一个戏迷角,喜欢豫剧的票友们,每天早晨都来到这里,在乐队老师的伴奏下,开心地唱上一段过瘾。

这些票友们既有豫剧爱好者,也有专业剧团退休的老艺术家。大家在一起相互交流,互相学习,很是开心。

通讯员 张魁兴摄



## 河北医大二院成立专家联合门诊

本报讯(记者杜雅楠)8月16日上午,河北医科大学第二医院举行心脑血管多学科专家联合门诊成立仪式,该门诊将在每周二上午开诊。

据河北医大二院心血管内科专家都虹教授介绍,患者一旦挂号成功,医院将会提前一天与患者电话沟通,根据患者情况,提前安排相应的专家。

目前该门诊可以通过医院微信公众号进行预约挂号,每次提供30个预约号。

## 刘吉根:游泳带给我健康

本报记者 李峥

刘吉根今年89岁,是石家庄市体育局的一位离休干部。

1994年,离休后的刘吉根突然空闲了下来,正在他琢磨如何安排晚年生活时,市体育局给离休的老人们办了游泳证,这让他喜出望外。

年轻时,刘吉根就喜欢游泳,但游泳并不是他的特长。有了游泳证后,他决定重新拾起游泳的爱好。从那以后,刘吉根几乎天天去游泳馆。由于游泳馆离家远,他需要换乘几

次公交车,往返需要3个多小时。有时,刘吉根还要中途去购物或接送孙辈上下学。对于他来说,每去一次游泳馆进行游泳都是一场耗费大量体力的锻炼。

最初练习游泳时,刘吉根每次在水中游上50米就会上气不接下气。经过不断练习,他渐渐可以连续游100米、200米……如今,刘吉根每次游泳都会不少于1000米,而且会把蛙泳、仰泳、自由泳等泳姿交替进行。游泳结束后,他还会为自己安排健身活动,

做俯卧撑、仰卧起坐等。

聊到游泳带来的收获时,刘吉根说,游泳让他浑身轻松,身子骨也硬朗,他很少感冒生病。“游泳带给我健康,只要情况允许,我将会一直游下去。”

刘吉根认为,游泳和其他运动一样,都要根据个人爱好进行选择,不管选择了哪一项运动,都要循序渐进,逐渐增加运动量,坚持不懈地锻炼。“如果运动后不觉得过度劳累并且很快能恢复正常,就说明运动量是适合自己的,只要长

此以往,必有收获。”

结合老年朋友们的身体状况,刘吉根还将蛙泳的动作要领编了几句“顺口溜”,供大家参考。

## 蛙泳

压水抬头快吸气,低头呼气慢出尽。收臂收腿翻脚掌,蹬腿伸臂向前进。吸呼气时全用嘴,出水要把气呼尽。蹬水两腿用力夹,四肢自然莫僵硬。

讲文明树新风 公益广告

## 勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国网络电视台  
中国之声 中国故事