

世象杂谈

营养改善行动
守护健康晚年

戴先任

近日,全国老龄工作委员会办公室发布通知,决定2022-2025年在全国组织开展老年营养改善行动,包括宣传老年营养健康知识、加强老年人群营养干预、提升老年营养健康服务能力和开展老年营养健康公益活动等。

随着人口老龄化快速发展,老年人健康问题的重要性和紧迫性日益显现。很多营养专家指出,不少老年人的健康问题特别是常发疾病,都与长期营养缺乏有关系。老年人能量摄入应充足,蔬菜、水果、奶类食物摄入需提高,膳食结构需优化;老年人微量营养素缺乏、低体重性营养不良问题仍然存在;老年人超重和肥胖的城乡差异值得关注。在此意义上,营养问题已成为保证老年人健康的基石。

当前,积极应对人口老龄化已上升为国家战略。笔者认为,开展老年营养改善行动,广泛宣传健康生活方式和营养健康知识,提供营养改善指导等将有助于改善老年人营养状况,提高健康水平。同时,这也有助于把积极老龄观、健康老龄化理念进一步融入经济社会发展全过程,不断提升老年人的获得感、幸福感、安全感。

用科学知识指引科学养生,用实际行动保障健康生活。相信老年营养改善行动的实施,能够让每一位老年人实现营养丰富均衡,让他们安享健康幸福的晚年。

小椅垫透着爱 寒风中格外暖

本报讯(记者 李峥)近日,邯郸市睦邻社会工作服务中心人民路街道社工站的志愿者们,将自制的椅垫铺到了邯郸市朝阳路九号院宿舍楼前以及社区广场的座椅上。社区老人们纷纷表示,坐着舒服的椅垫晒太阳、聊天,感到特别温暖。

据了解,邯郸市睦邻社会工作服务中心成立两年多来,一直为社区的居民们提供各方面的帮助。前段时间,“睦邻”社工们看到社区的老人常常坐在室外的座椅上聊天、晒太阳。由于座椅破旧,老人们

坐在上面感到冰凉且硌骨头。如果座椅上有柔软、厚实的坐垫,老人们坐着就会很舒服。了解到大家的需求后,睦邻社工们决定召集志愿者缝制椅垫,给老年朋友送去一份别样的“温暖”。

看到招募志愿者的消息后,47岁的石凤英立刻就报了名。“家里的旧衣物,我都保存着。”石凤英说,接到缝制椅垫的任务后,她将柔软的旧衣服、旧被子进行缝补改造。为了让椅垫美观漂亮,石凤英还特意找来家中裁剪床单时剩

下的碎布,专门缝制成了椅垫罩。“这几块椅垫不仅实现了旧物利用,还为社区老人们献了份爱心,真是一举两得。”

在这些椅垫中,有4块由毛毯缝制成的椅垫颜色鲜艳、手感柔软,尤其受到老年朋友的欢迎,它们的制作者是43岁的张彦霞。“缝制椅垫前,我原本打算用一条旧窗帘作为布料。”张彦霞说,当她准备裁剪时,窗帘冰凉的手感让她犹豫了。张彦霞的家中也有老人,考虑到天气越来越凉,老人们会更喜欢温暖柔软的布

料,她干脆选择了一条红毛毯进行裁剪缝合。

平时,张彦霞很少缝制物品,为了能做出满意的椅垫,她专门从网上看了不少教学视频。为了让椅垫能长时间柔软蓬松,张彦霞还将家中的一个毛绒玩具剪开,把玩具里面蓬松的丝绵填充进椅垫里。

“分发椅垫那天,听到老年朋友们对我做的椅垫夸赞不已,我真是太有成就感了。做公益并不需要太多的时间和金钱,只要用心付出爱,就能收获爱。”张彦霞说。

“天猫”要送
5万防摔黄扶手

本报讯(记者 张运乾)10月26日,天猫联合中国老年学和老年医学学会发起“黄扶手计划”,与20家品牌共同向社会送出5万个暖心适老扶手,并提供免费上门安装服务。

据中国疾病预防控制中心信息显示,跌倒是造成中国65岁及以上老年人伤害死亡的首位原因,平均每10位65岁以上的老人就有3至4人发生过跌倒。其中,绝大多数发生于浴室、卫生间和卧室。比起事后帮助和照顾,防患于未然更重要,居家环境的适老化改造很紧迫。

据悉,5万个黄扶手将从即日起至11月11日分批上架,消费者在淘宝app搜索“黄扶手计划”即可领取。

曲艺表演颂党恩

10月25日,省会新华区西苑街道校园社区组织基层党建文艺宣传队在虹光街群艺馆进行节目录制,队员们用传统曲艺表演等形式,表达对党的真挚感情。

“在浙江的嘉兴,有一个南湖。南湖的烟雨楼前,有一艘红船……”诗歌朗诵《红船》拉开了录制活动的序幕。接着,根据真实故事改编的西河大鼓《我把妈妈借出来》,以及京东大鼓《唱村官》等节目将活动推向高潮。

“接下来,我们将会把录制好的节目发布到网络上,居民们可以随时观看。”校园社区宣传员程茹茹说。



本报记者 李峥摄

500人,这个健身队好大

本报记者 杜雅楠

每天晚上6点半,李瑞珍会准时来到省会槐北公园,带领“钢的琴”健身队的队员们进行健身操、瑜伽、曳步舞等。义务教市民们运动健身,李瑞珍已经坚持了多年。

今年63岁的李瑞珍是省会机电公司的一名退休工人,她从小就对运动非常感兴趣。退休后,为了让自己的晚年生活充实快乐,她到瑜伽教师培训学校报了名,立志成为一名瑜伽老师。“我希望让自己有个好身体,同时,也想带领别人通过运动强身健体。”李瑞珍说,经过不懈的努力,她学会了哈他瑜伽、空中瑜伽等,并拿到了毕业证书。

从那以后,每天清晨,李瑞珍都会到省会槐北公园练习瑜伽,她优美规范的动作吸引了许多市民上前询问。李瑞珍是一个“热心肠”,每当有人问有关瑜伽的知识,她总会耐心地讲解动作要领,并免费教大家一起练习。一传十,十传百,李瑞珍耐心负责的教学态度和专业的瑜伽动作得到了大家的认可,跟她学瑜伽的学员也越来越多。

看着瑜伽队伍逐渐壮大,李瑞珍有了创建一支健身队并带领大家通过运动健身的念头。于是,她运用自己的专业知识,自创了健身操、穴位拍打操和曳步舞,免费教给喜欢运动健身的朋友们。就这样,2010年“钢的琴”健身队正式成立了,健身队的集

体活动时间为每天晚上6点半到9点半。如今,这支健身队的队员已经达到了500人。

今年75岁的何玉芳是石家庄钢铁厂的一名退休工人,她已经跟着李瑞珍学习瑜伽13年了。刚开始学瑜伽时,何玉芳的年龄偏大,许多动作做起来比较吃力,经常一个动作反复学许多遍也掌握不好。

“有好几次我都想放弃,但是李老师一直不厌其烦地指导我的动作,鼓励我坚持下去。”何玉芳说,在学习瑜伽最基本的动作——“坐脚式前屈”时,她总是找不到准确的发力点,上半身怎么也弯不下去。每每遇到这种情况,李瑞珍都会走到何玉芳身边,扶着她的身子耐心指导。终于,何玉芳用了多半年的时间掌握了这个动作。

“我参加‘钢的琴’健身队仅半年时间,对我帮助最大的就是健身操。”今年58岁的白书敏是一位新队员,她一直有驼背的问题。

一个偶然的的机会,白书敏加入到“钢的琴”健身队。“健身操中有一个‘摆胯’的动作,需要上半身保持端正,抬头挺胸,再把身体的整个重心放在前脚掌才能完成。”白书敏说,这个动作让她的驼背有了很大改善。如今,不管是站着还是坐着,她都会不自觉地挺起腰杆。“跳健身操不仅改善了我的体态,还缓解了我的腰部不适。”

对运动健身感兴趣的读者朋友可以联系李瑞珍,电话:15030138764。

图说
价值观

富强 民主
文明 和谐
自由 平等
公正 法治
爱国 敬业
诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网