

■“银龄互助”先进典型之壶镇镇老龄办

邻里守望守住浓浓情谊

阅读提示

在壶镇镇有28个行政村成立了“银龄互助”服务队,身体健康、相对低龄的老年人帮助其他有困难的老年人,重点结对帮扶村里的高龄、空巢、独居、失独家庭的失能、半失能老年人。老年人之间的守望相助,守住了浓浓情谊。

□ 记者 吴启珍
通讯员 刘光烁 李晓军

缙云县壶镇镇下辖55个行政村,有老年人口16000多人,在镇老龄办和老年活动中心的组织与引导下,其中的28个行政村成立了“银龄互助”服务队。身体健康、相对低龄的老年人帮助其他有困难的老年人,重点结对帮扶村里的高龄、空巢、独居、失独家庭的失能、半失能老年人。老年人之间的守望相助,守住了浓浓情谊。

壶镇镇湖川村是镇里最早成立“银龄互助”服务队的村子之一。2014年,在村老年协会会长赵银根的带领下,村里成立了一支拥有8人的“银龄互助”服务队,定期为村里需要帮助的老年人服务。

湖川村建立了居家养老生活照料中心,为全村老人提供了学习、活动、休息和就餐等服务,对于腿脚不便的老年人,服务队还会免费送餐上门。服务队结对了村里的8位困难老年,为他们洗衣服、打扫卫生,并解决其他生活难题。

湖川村还成立了老年爱心基金会,用于因病因灾、年老体弱等困难老人慰问。此外,赵银根不仅自



己主动捐款,还积极向爱心企业家募捐,让村里的老人们过生日都能吃上长寿面和蛋糕,连续多年,每年都能外出参观旅游,大大提升了老年人的幸福感。由于在敬老爱老工作中的突出表现,2016年,赵银根被评为“全国老有所为楷模”;2017年,他又获得了全国“敬老爱老助老模范人物”称号。

在壶镇镇团结村,“银龄互助”服务队除了提供送餐、打扫卫生等基本生活服务,还成立了老年婺剧班和锣鼓班,丰富老年人的精神生活。这两个班都设在村老年活动中心,每周一次为村里的老年人授课,授课老师

退休前都是剧团演员。

“老年人对婺剧很有热情,每到上课这一天,教室就会被老人挤得水泄不通。”团结村老年协会会长卢官德说。为了让老年人学习婺剧之后,有一个展示的舞台。“银龄互助”服务队每月组织一次婺剧汇演,让老人在台上尽情表演,享受戏剧带来的乐趣。日前,当记者走进团结村老年活动中心时,还有不少老人正在为中心今年的“春晚”排练。

在壶镇镇,还有许多热心的老年人,充分发挥“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,通过真诚奉献和温情服务,让其他老年人提高幸福感,过上更高品质的美好生活。

老年朋友,千万别说学不会

生活中,常听很多老年朋友把“学不会”三个字挂在嘴边。然而,这三个字其实会让我们失去很多生活乐趣。

现在,很多报社和杂志社要求作者投稿时最好发送电子邮件,但很多老年朋友由于多种原因,还是寄手写稿。相比寄送手写稿,发送电子邮件既便捷又省钱,但很多老年朋友还是不肯学习,总认为自己学不会。其实,老年朋友更应该顺应潮流,追赶这个时代,赶快练习电脑打字,学会发电子

邮件等技能。

我刚开始学电脑操作的时候也不会打字,更不会收发电子邮件,总觉得这些事难于登天,畏之如虎。然而,当我终于下定决心去学习后,才发现,只要肯努力,没有什么学不会。刚开始,我打字的速度很慢,如今,1分钟已经可以打60个字了。稿子写完,还可以在电脑上修修改改,不用在稿纸上涂涂画画,清爽又方便。稿子修改好之后,打开邮箱,复制粘贴,然后选择收件人,轻轻一点,稿子就发

送到编辑部邮箱了。这就是技术的力量。

如今,手机支付已经十分普及,轻扫二维码就可以完成支付,不仅超市和便利店有,连卖菜的菜摊上也大多会放一个二维码。它为我们带来了许多便利,为什么一些中老年朋友要将其拒之门外,而不是去拥抱它们呢?

老人千万不要说学不会,唯有跟上时代的步伐,才能拥有更便捷、更快乐的生活。

(市外 周恒祥 53岁)

养心养身

三高患者少吃汤泡饭

患有三高的老年人不宜多吃汤泡饭。

对高血压患者来说,喝汤有利养生的说法,仅限于无油无盐的汤。咸汤只会带来麻烦,增加食盐摄入,不利血压控制。

对高血脂患者来说,乳白色的汤是可溶性蛋白质和脂肪微滴形成的,会加剧胆固醇的升高。所以应忌食高汤。

对糖尿病患者来说,除需控油控盐,还要控制餐后血糖反应。粥汤并非绝对不能喝,但煮制较浓的粥和熬制较久的汤中含有极易吸收的碳水化合物,会快速升高血糖,不利于血糖控制。

(范志红)

练习斗鸡眼可预防老花

推荐两个训练方法,能有效预防或延缓老花。

斗鸡眼训练。举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10~20秒不动。然后,食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。

打乒乓球。打球时,双眼必须紧盯着球穿梭往来,眼球不断运转,可有效延缓老花。(韩清)

经世感言

不要去嫌弃一个愿意陪在你身边的人,也不必去陪一个嫌弃你的人,每一个人都有尊严和价值,不要在嫌弃你的人那里丢失了尊严和价值。世上的路有无数条,条条大路通罗马,在你面前的不会只有一条死胡同,潇洒地去选择该属于自己的路。人生一切的风雨过后皆会风清云淡,阳光灿烂。

(市区 张丽青 52岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。