

敬老就是敬自己 ,善待老人有妙招

阅读提示

把老人当作孩子 ,做老人的粉丝 ;培养共同兴趣 ,与老人一起嗨！ 这些善待老人的妙招你会几招？

敬老助老

日前 ,参与聆听了主题为如何排解焦虑 的心理咨询讲座 ,其中重点阐述了如何善待老人。授课的心理咨询师娓娓道来 ,老吾老以及人之老。现将老师的妙招分享如下：

妙招一 ,把老人当作孩子 ,做老人的粉丝。老人最痛苦的是孤独 ,常回家看看 ,做好陪伴是很重要的。陪老人聊聊天 ,一起回忆滚瓜烂熟的陈年往事 ,哪怕是老人重复了一百遍 ,我们都抱着好奇心认真倾听。尊重老人不厌其烦的唠叨 ,做一个忠实的听众 ,满足老人的成就感 ,让老人全然倾诉 ,从而让老人有满满的

幸福感。

妙招二 ,培养共同兴趣 ,与老人一起嗨。老人一般都很早睡觉 ,往往深夜就苏醒 ,从而辗转反侧 ,再难入眠。我们可以与老人一起看看戏剧 ,看些老掉牙的故事片 ,尽可能让老人早点入睡 ,让老人安然度过每一个漫漫长夜。还可以与老人走走象棋 ,打打扑克 ,让他们老有所乐 ,排解空虚和寂寥。

妙招三 ,规律饮食 ,荤素搭配 ;戒烟限酒 ,适当运动。善待老人 ,就是要保证老人的全面营养 ,其中规律饮食是相当重要的 ,荤素搭配更显科学 ,单独强调素食或过于强调荤食都是有失偏颇的 ;戒烟限酒对身体有诸多好处 ,适当做些散步等力所能及的运动 ,更

增强了老人的抗病能力 ,是我们所大力提倡的。

妙招四 ,别轻易将老人送往精神病院。神志不清 ,胡言乱语 ,这些可能会成为年老长辈的常态。这时候家人悉心照顾 ,让老人居家养老尤显重要。假如缺少了家人陪伴 ,很多老年人在精神病院很可能会加重病情。

让老人不孤单 让世间少一些孤独终老 等等的提法都告诉人们 :一起传承敬老养老的中华传统慈孝美德 ,让老人能在家人陪伴下居家养老 ,让长者能享儿孙绕膝的天伦之乐 ,让老人们精神愉悦、颐养天年。敬老就是敬自己 ,亲们 ,让我们从自己做起 ,从现在做起 ,善待老人 ,代代相传。

(缙云 木子锅)

行行摄摄



一场大雪 ,让松阳县叶村乡岱头村披上银装。

(市区 孙雅青)

中国体育彩票排列3(浙江省)第20302期开奖公告信息 开奖日期 2020年12月21日 本期全国销售金额 :18,440,966元 本省区:市销售金额:1,557,114元 本期开奖号码 :108			
本期中奖情况			
投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	5,783注	347注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	10,985注	564注	173元
12,667,730.44元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月19日 逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准			

中国体育彩票排列5第20302期开奖公告信息 开奖日期 2020年12月21日 本期全国销售金额 :12,395,884元 本期开奖号码 :10808			
本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	179注	100,000元	17,900,000元
合计	179注		17,900,000元
433,306,335.28元奖金滚入下期奖池。 本期兑奖截止日为2021年2月19日 逾期作弃奖处理。 本信息若有误以公证数据为准。			

中国体育彩票浙江省20选5第20303期开奖公告信息		
开奖日期 2020年12月21日		
本期销售金额 :126 ,918元		
本期开奖号码 01 09 12 16 20		
本期出球顺序 01 12 09 20 16		
本期中奖情况		
奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	
二等奖	211注	50元
三等奖	3,731注	5元
32,984.82元奖金滚入下期奖池。		
本期兑奖截止日为2021年2月19日,逾期作弃奖处理。		
本信息若有误以公证数据为准。		

中国体育彩票超级大乐透第20130期开奖公告信息 开奖日期 2020年12月21日 本期全国销售金额 275,873,752元 本期使用第2级福乐球 本期开奖号码 16 32 23 17 26 32 02 12 02 12 本期中奖情况			
奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	7注	8,580,412元
	追加	3注	4,964,529元
二等奖	基本	42注	191,821元
	追加	19注	153,456元
三等奖	302注	10,000元	3,020,000元
四等奖	817注	3,000元	2,451,000元
五等奖	13,733注	300元	4,119,900元
六等奖	29,480注	200元	5,896,000元
七等奖	29,224注	100元	2,922,400元
八等奖	786,096注	15元	11,791,440元
九等奖	7,841,398注	5元	39,206,990元
总计	——	——	163,330,817元
本期一等奖出自 北京(基本1注)、河北(基本1注)、追加1注、安徽(基本1注)、湖南(基本1注)、黑龙江(基本1注)、广东(基本2注)、追加2注)、788 606 650.29元奖金滚入下期奖池。本期兑奖截止日为2021年2月19日 逾期作弃奖处理。本信息若有误以公证数据为准。			

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告



某女婴(孩) , 2018年6月30日出生 , 2018年7月20日被遗弃于青田县鹤城街道圩仁村9号前面 ,用毛毯包裹身穿红衣 ,随身附带出生年月纸奈。

请以上弃婴(儿童)生父母或其他监护人自公告之日起60天内 ,到青田县社会福利院认领 ,逾期未认领的 ,视为查找不到生父母的弃婴(儿童)。联系电话 :0578-6501920。

青田县人民政府
2020年11月13日

公益广告

健康中国梦

(运) (动) (让) (生) (活) (更) (美) (好)

丽水日报社 宣