

居家社区养老绘就最美“夕阳红”

随着经济社会的发展转型,人口老龄化程度日益加深,2022年底,上高县60岁以上户籍人口约7.3万人,占比达19.20%。怎样解决好7.3万名老年人养老问题?上高县以养老问题为导向,从老年人养老现状出发,完善老年人福利制度,开展居家社区养老更美好行动,将养老机构嵌入社区,将养老政策送到家中、将养老服务送到手中,让老年人安享幸福晚年。

社保让老人安全感成色更足

晏菊英是上高县塔下乡上新村村民,今年63岁,回想当初交社保的情形,往事历历在目。“因为听有些人说交社保划不来,所以当时我存了点钱,准备年老时‘吃利息’,最后在子女的极力劝说下还是交满了15年的社保。”如今,晏菊英对社保竖起大拇指,“社保真是好!有了社保金,吃的、用的足够了!”

养老保险是社会保险的重要险种。2022年,上高县27.51万人参加城镇职工和城乡居民基本养老保险。伴随着养老保险参保人数连年增长的同时,该县医疗保障制度也取得很大发展,2022年有35.43万人参加城镇职工和城乡居民基本医疗保险。养老保险、医疗保险成为老年人居家养老的重要保障。

高龄津贴让老人幸福指数节节攀升

“真的谢谢你们,让我及时申领到了高龄津贴。”近日,家住上高县塔下乡建新村钟家组的高龄老人钟尧鼎看着前来他家走访的村干部高兴地说道。原来,高龄津贴的申领得益于最近该县民政局制作的“况股喊你领高龄津贴”的短视频,该视频一经播出就“霸屏”了居民朋友圈,该县民政局办公室的电话也几乎被打爆。为确保符合条件的老人应享尽享,该县民政局印发《关于进一步规范高

龄津贴发放管理工作的通知》,开展政策宣传、人员摸排、数据比对等工作,精准发放高龄津贴,实现“人找政策”到“政策找人”的转变。

此外,针对老年人身体机能差,在居家生活、乘坐交通工具、参加文娱活动、外出旅游等情况下容易出现意外伤害的情况,上高县为70岁以上老年人、60-69岁特困老年人、60-69岁重点优抚对象投保老年人意外伤害保险,还为60-69岁脱贫户按照30元/人购买老年人意外伤害保险,提高老年人抵御意外风险的能力。

多元化养老让服务迭代升级

“我今年89岁了,虽然腿脚不方便,但扶着助行器能在家中走动,家庭养老床位很适合我,我想申请一下。”近日,家住上高县塔下乡茶十村的老人喻井秀对民政服务站的社工说。今年,上高县民

政局为不愿意入住养老机构的老年人进行适老化改造,把养老床位搬到家中,同时由政府购买养老上门服务,让老年人在家中也能享受到“类机构”的养老服务。自2021年起,上高县民政局还为最低生活保障、脱贫户、重点优抚对象、分散供养特困老年人中失能、半失能老年人等特殊困难老年人家庭采取政府购买服务的方式进行适老化改造,截至目前,共改造231户。

近年来,上高县民政局积极践行以老年人为中心的思想,聚焦解决人民群众居家社区养老服务急难愁盼问题,加强部门联动,逐步完善居家社区机构相协调、医养康养智慧相结合的养老服务体系,推进“三拼三促三提升”活动走深走实,满足老年人多层次、多样化养老服务需求,让老年人居家社区养老更美好。

(况敏 彭辉)

邹秀英家庭获评全省“清风传家”最美家庭

9月17日,江西省妇联揭晓2023最美家庭上榜名单,袁州区芦村镇芦布村耄耋老人邹秀英家庭榜上有名,荣获全省“清风传家”最美家庭称号。

今年95岁的邹秀英膝下有9个儿女,四世同堂。在2017年12月她过90大寿时,老人不请戏班、乐队和电影,不大摆宴席,而是以家和万事兴为总则,归纳提炼了“热情正直,爱岗敬业;生财有道,勤俭持家;孝敬长辈,邻里和睦;尊师重教,博学弘德;

乐善好施,广结良缘;志存高远,家规天下”的48字家训,给86名后代立家训、定家规,并以大家在生活、工作、学习、经商等方面的实例对家训进行了2200多字的注解。好家规带来好家风,好家风造就好家庭。如今,老人和她的子女用朴实、宽容、相敬和爱心当好“表率”与“标杆”,并使之成为代代相传的“美德家风之宝”,深受邻里和社会好评。

(拓荒土)

袁山社区卫生服务站:巡诊随访服务受欢迎

近日,宜春市袁山社区卫生服务站组织医务人员进社区开展第三季度巡诊随访服务。

在宜春三中老年人安置点,家庭医生负责查档案,核对居民信息和电话、量血压、发放体检表等;检验师负责抽血和尿检;护士负责做心电图检查;服务站负责人则负责B超检查和

整体协调等工作。义诊结束后,医务人员举办了健康知识讲座,介绍秋季咳嗽的症状、分型、特点,并结合食疗及穴位保健讲解了咳嗽的防治方法。此次巡诊随访惠及老年居民56人次,签订家庭医生服务协议34份,受到老年人欢迎和好评。

(蒋井华)

舞出健康

9月12日,奉新县冯川镇东门社区休闲广场,中老年广场舞爱好者正在晨练。近年来,奉新县全力提升城市功能品质,因地制宜建设全民健身场地,积极开发城市口袋公园、边角地和城市空置场所等,扩充群众体育健身场地资源,不断满足群众健身需求。(邓建刚 王力磊 摄)



老来瘦与“贴秋膘”

朱 辉

一档健康节目里有个环节,叫作“传言辨真假”。其中“千金难买老来瘦”这句俗语,让在场所有人都中了招,他们都觉得没错啊,千百年来大家都这么认为。然而医学专家却说,60岁以上的老年人,体脂率应该比正常值高5%到10%才是最理想的。老年人不比中青年,他们容易患病,而且康复慢。适当的脂肪储备相当于建了一个储备粮库,在不能正常进食的情况下,可以用以应急。

难道老祖宗错了千百年?非也非也!古代大多数时候,人均寿命能达到四十岁,已是国泰民安的好年景,所以才会有“人生七十古来稀”的说法。那时四五十岁之人,就是最常見的老人,依照如今的标准,他们属于中年人。中年人体脂比应该遵循女性20%~25%,男性15%~18%的标准,略显瘦一点比较健康。如今真正的老人,一般在七八十岁以上,这类人如果很瘦,摔一跤都可能严重骨折。至于90岁以上的老人,古代医生恐怕都不会想到他们,毕竟在那时活到这个岁数,都能称为活神仙了,非凡人也。

现在许多人谈及养生保健,常常会扯大旗作虎皮,言必称《黄帝内经》《本草纲目》。有些论点一听就是错的,原因就在于脱离了历史。常言道“文史不分家”,其实医学等领域的知识,也与历史脱不了干系。毫无历史常识,很容易犯刻舟求剑的错误。

说起脂肪问题,如今每到秋季,全国大多数地方都有“贴秋膘”的习俗。这种习俗最初并非全国性的,只流行于北方地区。北方冬季苦寒而漫长,以前百姓生活不富裕,肚里没油水。为了增加身体御寒能力,秋天便要多吃大鱼大肉,增加体内脂肪储备。另外古时夏季没有空调,大多数人胃口不好,这也是秋季需要“贴膘”的原因。

然而南方许多地方冬无严寒,根本无需抗寒。而且如今谁家没有空调,夏天吃夜宵更是普遍现象。过完夏天,一般人根本不曾消瘦,依然处于营养过剩状态,何须“贴秋膘”?

如今绝大多数人,要担心的不是身上缺“膘”,而是体重超标。体脂比测量、计算都比较复杂。超市里的身高、体重秤便成了不少人自我评估的“重器”。一站上去,不仅身高、体重数值马上就出来了,BMI指数也能立即显示。不过很少有人知道,BMI指数对于欧美人和亚洲人,标准并不一样。亚洲人理想指数是18.5至22.9,低于欧美人的24以下。而且它也不能完全作为衡量依据,一个常年健身的人,肌肉密度大,BMI指数往往会超过30,只要肌肉没有变成肥肉,他们无需减重。

许多领域的学问,都不能太专,必须了解众多关联知识,才能真正运用。所以“事事关心”不仅是一种个人修养,也是做好任何一门学问的刚需。



我爱“丑”妻

李晓华

大家逐渐看好我。领导见我没房子住,开会说服群众,破例给我一块宅基地,但要求尽快动工,免得搁久生事。我如猴子捡到块姜。

有一天,我从镇政府写材料回家,大吃一惊,妻竟然联系族众,把建房基脚打好了!整整三大间,基脚石头都要几大堆。她居然完成了这样大的工程。这给了我信心。于是我东赊西借,左拼右凑,竟然建起了一栋崭新的砖瓦房,一时震动了乡邻。

我是临时工,写材料之余还要代课,有时去小学代,有时去中学代。那时是“宁要社会主义的草,也不要资本主义的苗”。我必须把工作做得出色。写材料要过大会秘书组的关,教学要过统考排队队的关。于是,我毫无时间顾家。

妻在家种田养猪做家务。当时烧煤全靠肩挑,要走三四公里路。有时天黑了,妻还挑着煤在赶路。我们生了4个孩子,每天萝卜白菜都要吃几大锅。孩子难免头痛脑热,有时狂风暴雨的晚上,妻还背着孩子在外求医问药。

久而久之,我终于感动上了上苍。

给母亲捋白发

吴 金

惊喜,而我的心里却更加愧疚。我拿了一把木梳,从母亲的前额头发开始,一边整理,一边细心地寻找白发,还不时地给母亲的头皮做轻柔的按摩。只要寻到一根白发,我就将它轻轻地扯下来。在扯发的同时,我又担心母亲的头皮疼痛,便一个劲地问她:“疼吗?如果疼的话,我就拿剪刀来剪。”而此时的母亲总是有力地回答:“不疼不疼,你妈年轻时吃过的苦多着哩,你就不担心了!”

在为母亲捋白发的过程中,母亲的表情是那么安详和满足。而在与母亲的情感交流中,我也感受到了尽孝膝前的欣慰。就这样,在接近一个小时的当儿,我将母亲的头发梳理了好几遍,直到捋去了“秋霜”,还母亲一头秀发。

在家小住一段时间后,我就返回工作所在城市了。母亲的缕缕白发,却无形地鞭策着我要在工作上干得



由于妻任劳任怨,把家打理得妥妥帖帖,使我能全力以赴工作和学习。改革开放,国家恢复考试。我顺利考取了国家教师,并得以晋职,继而参加自学高考,捧回了大学文凭。我从此和大家一样,过上了幸福生活。我难忘国家大恩,也忘不了妻子的劳苦功高。

如今,妻子已年逾古稀,对我形同陌路。尤其是她脾气太丑,经常凶我。我想,她的变丑,是艰苦岁月刻下的印痕;她性情由温柔变暴戾,是生活折磨造成的精神创伤。一次有个比她小10岁的寡妇同情我,对我示好。我说我离不开发妻,对她我只能逆来顺受。我要百事顺从她,尽力照顾她。因为我心疼我的“丑”妻,也发自肺腑地爱着我的“丑”妻。

更加出色,不能再让母亲操心。

前不久是母亲六十大寿,我携妻小风尘仆仆地赶往家乡。踏上久别的家门,我欣喜地发现母亲脸上的气色较以前红润了。晚餐后,我当着众亲友的面,提议给母亲捋白发,母亲欣然应允。当时,一旁的妻子也真切地陪着母亲聊起了琐事,直至凌晨才歇下嘴皮子。

那晚,我便与妻子商定,以后一定要常常抽空回家,还要常常给母亲捋白发。

法国作家司汤达曾说:老来受尊敬,是人类精神上最美好的一种特权。在我国则有这样一句脍炙人口的歌词:你快乐所以我快乐。人世间的亲情又何尝不是如此?儿女快乐,父母才放得下牵挂的心,而作为子女,我们也应该回报给父母更多的快乐和幸福,哪怕是从一件很细微的事情做起。



秋 韵

(王爱菊 剪纸)