

带母亲乐享春日好时光

外面是花开艳阳天,趁着休息,我带着母亲和女儿,开上车一起来到野外郊游,一起享受这良辰美景,体会亲情融融的好时光。

母亲今年七十二岁,去年做了一个小手术,经过一个冬天的保养已经恢复得很好了。听说要去郊游,母亲比我还高兴,一路上喋喋不休地和她的外孙女说话。

我早已打算好了,目的地是近郊的绿石谷,一个山清水秀的好地方,车程不到一个小时。沿途风景赏心悦目,粉嫩、鹅黄的花,嫩绿的枝芽,远处的山峦连绵起伏,蓝蓝的天空白云在游走,偶尔有鸟儿飞过。透过车里的后视镜,母亲兴奋的神情溢于言表,眼睛好像都不够用了,女儿善解人意地摇下车窗,说让外婆呼吸呼吸野外的新鲜空气“洗洗肺”。

一阵清风吹过,丁香花飘飘洒洒随风而落,美得炫目,女儿忽然大

喊“停车停车,我要拍照”。女儿拉着外婆就到了丁香花下,“命令”我给她和外婆合影,母亲嘴里拒绝,表情却透露出内心的喜悦,笑得那个美啊!“妈妈多拍几张,我要挑好看的发咱家群里。”合影完毕,女儿还不“放过”外婆,让外婆抬头看向天空,让我从地上捧一大把花瓣在外婆面前“天女散花”,她用慢镜头拍下来。女儿得意地打开手机让我看,这顿折腾果然不同凡响,特效下的母亲美得蛮有诗意。还是年轻人会玩儿啊!如法炮制,这么美的事怎么能少了呢。

笑闹间,只见女儿快速跑到不远处买回来一个柳条花环,虽然是绢花的仿制品,但足以以假乱真。她把花环戴在外婆头上,给母亲摆造型,教母亲做出各种拍照姿势,又是一番折腾。母亲这回好像适应了拍照的节奏,也不扭捏了,自然极了,两人配合得很默契,又一组

“时尚大片”出炉了!

车里放着欢快的音乐,一路走走停停,拍下山谷、草地、农舍、树林、小溪,在一处农家院的门前,有和善的老人在卖青团,油绿如玉,仿佛闻得见那缕青草香气,让人垂涎三尺,我毫不犹豫地买了些。

到了绿石谷,风景如画,空气清新,软软的风轻轻在周身环绕,惬意得让人忘掉一切烦恼。母亲一个劲儿感叹:“这地方真不错!现在的生活太好了,吃穿应有尽有,二十年前我哪敢想咱家也能开上汽车啊,我也赶上好时代啦!”

我们找个宽敞的地方临水而坐,铺了餐布,我拿出准备好的食物摆开:寿司、水果、卤肉、面包、罐头鱼、饮料,还有刚刚买的青团,丰盛极了。

心中的幸福感按捺不住地想要蹦出喉头,随这片风景宜人的郊外而涌起的欢愉滑出心间,能拥有一

份俗世里的温暖,绝不逊于事业有成、金银满屋的快意人生。

我和女儿一边一个依偎着母亲,拉着不着边际的家常,一边看家庭群里热热闹闹的聊天,一派岁月静好的画面。看着满头银发、满脸皱纹却笑意盈盈的母亲,我暗暗对自己说:陪伴是最真诚的爱,今后要多花些时间陪她老人家,让母亲更多地体会到来自于儿女的关爱,给母亲一个快乐幸福的晚年。

(夏学军)



情暖夕阳

赣州银行宜春分行

为八旬老人上门办卡解难题

迅速且细致地完成银行卡的开户手续,赢得老人及家属的高度赞扬。

长期以来,赣州银行宜春分行秉持“以客户为中心”的服务理念,致力为客户提供更加便捷、高效、贴心的金融服务。针对老年人、残疾人等特殊群体,该行推出“绿色通道”和上门服务,安排专人对接,简化业务流程,确保服务零距离。同时,该行还通过增设无障碍设施、提供大字版服务指南等措施,提升老年客户的金融服务体验。

在老人家中,该行工作人员耐心细致地为老人讲解储蓄开户流程和银行卡使用注意事项,确保老人充分了解并知悉开户相关事宜。随后,在严格遵守业务操作规程的前提下,该行服务团队

崇德社区

敬老义剪传真情

为弘扬优秀传统文化,丰富老年居民精神文化生活,近日,袁州区下浦街道崇德社区精心组织了一场别开生面的公益理发活动,上门为年纪大、行动不便的老年人免费理发。

活动现场,街道和社区志愿者热情满满,耐心询问每一位老人的发型需求,然后认真细致地为大家修

剪头发。考虑到社区有部分年纪较大、行动不便的老人,社区工作人员贴心地带理发师前往他们家中,提供上门理发服务。这一暖心举动,让老人们足不出户就能感受到社区的关怀与温暖,为他们的生活增添了一份便利和美好。老人们纷纷表示:“社区上门帮我们免费理发,真是想得周到到了。”



学习带来的晚年收获

阅读给我带来了无尽的乐趣和知识。我每天都会阅读各种书籍、报纸和杂志,也会看电视和微信,了解国家大事、世界形势以及各种信息。这种获取知识的快感让我觉得生活从未孤寂和落寞,反而充满了活力和情趣。尤其是今年初从阅读中收获了一点体会,与大家分享。

一是我在报纸上读到一篇文章《传统家文化的伦理价值意蕴》。这篇文章界定了传统家文化的基本内涵,并阐明了其时代价值和重要性,让我对家文化有了更深入的理解和认识。二是我在报纸上看到了关于

全谷物的报道,了解到全谷物对人体健康的重要性以及我国在全谷物消费方面的不足,这让我调整了自己的饮食结构。为降血糖,我在饮食中加入了多种粗粮、杂粮,今后我会更自觉地增加全谷物的消费占比,为我的延年益寿助力。

我已经年过七旬,但仍然坚持每天看书写字,让文字滋润灵魂,在文字里寻找精神家园,让自己的内心世界丰富而美好。我相信,只要保持对未知世界的好奇和探索精神,晚年生活依然可以充满收获和圆满。

(朱建芳)

老李的退休生活

看看,只是看看。”老李叹了一口气,老李退休不久,老伴就因病去世,他的心情越加糟糕。为了打发冷清的日子,老李几乎承包了所有家务活,每天把几个房间打扫一遍,餐桌、地板、茶几擦拭一次,想以此转移注意力。女儿女婿开玩笑说:“这些桌面可以当镜子用了。”老李也觉得没必要,早饭吃,坐在沙发上看电视,没一会,他就进入了梦乡。

去小区走走。老李慢悠悠转一圈,有点出汗了,坐在树荫下的椅子上休息,想起了老伴。他俩常在小区里散步,也常在这张椅子上休息,欣赏新拍的照片,发到老朋友老同事微信群,赢得许多点赞。如今孤身一人,他突然有点伤感。

在小区里转得久了,老李对小区的一草一木比物业经理还熟悉,便常常管闲事。“经理啊,小区西北角围墙边有只死猫,快让人弄走吧。”“经理啊,5号门洞前那棵梧桐树,前几天被台风刮断一个枝杈,要抓紧锯,万一砸到人……”有一次,老李跟小区经理通话,听到经理边上有声言说:“又是那个管闲事的老李吧。”

小区东南角有几棵柿子树,每根枝条都结满拳头大小的柿子,这天,老李跨前几步,想数数果实最多的枝条上结了多少柿子。“柿子还没有熟。”一个洪亮的声音从他身后响起。回头看,一个魁梧的男子从附近底楼的窗口伸出头,严肃地盯着柿子树前的老李。“我

这天傍晚,老李买好菜经过一个广场,悠扬的舞曲引得他驻足观瞧。一群阿姨正热火朝天地跳广场舞。突然,音乐停了,为了几个舞蹈动作,她们争执起来。老李年轻时在文艺单位待过,退休前是工会干部,舞蹈编排,他能说出个一二三。他站在边上看了一会,实在按捺不住,上前说:“各位,我冒昧给你们出个主意好吗?”阿姨们疑惑地望着他。老李哼着刚才的舞曲,把自己临时编的舞蹈动作扭出来,“哇!”争执双方立即停战,惊呼:“灵咯灵咯!”

老李的日子精彩起来,想起一摊子家务活,又愁上眉头。阿姨们电话打到家里来:“李老师,再来帮帮忙,下个月我们要到区里参加比赛呢。”

女儿女婿疼爱老爸,说:“家务活我们来,您开心就好。”次日的广场上,一个青春活力的老李又出现了。那些日子,老李每天很晚才回家。女儿女婿听到,老爸进门的时候,轻轻地哼着歌。

(牛传忠)

关爱独居老人

近日,奉新县赤岸镇浮云社区组织开展关爱独居老人志愿服务活动。活动中,志愿者为独居老人整理房间、打扫庭院,与老人促膝谈心,让老人们感受到了温暖与关怀。

(邓琴 邓建刚 摄)



等一等母亲

那次我带母亲去饭店吃饭,进门后她就被饭店的豪华装修惊到,眼睛都看不过来了。

我招呼母亲:“妈,先去趟卫生间吧!”她“哦”了一声,眼睛依旧在上下左右打量。我快步朝饭店的卫生间走去,可出来的时候,却发现母亲不见了。我喊了几声,没人应,赶紧四下寻找,冷不丁发现母亲正在一个小过道张望,很慌乱的样子。她见了,立即像个受了委屈的孩子一样,抱怨道:“哎呀,你也不等一等我,这样的大饭店,我怎么知道卫生间在哪儿!”我看着母亲茫然无措的表情,心里不由一酸。

是的,岁月无情,转眼间母亲老了,脚步迟缓了,我真该等等她。可我的记忆好像还停留在母亲年轻时,那时候她健步如飞,我跟在她身后,需要一路小跑。我追不上她的时候,就使劲儿喊她:

“妈,等等我!”她听到我的喊声,停下脚步,回头牵起我的手。时光匆促,转眼间母女间的角色转换了,轮到我等一等母亲了。

等一等母亲,除了让她跟上我们的脚步,更应该让她跟上我们的生活节奏,跟上时代的节奏。前几年,母亲一直在用老年手机,除了接打电话,没有别的功能。我们姐妹回家,吃完饭就捧着手机刷视频,一边刷一边笑。母亲被冷落在一边,讷讷地说:“手机上的东西那么好看?有啥呢?”妹妹头也不抬地说:“上面的东西老有意思了,妈,哪天把你的老年手机换了,也用用智能手机吧!”我瞥见母亲脸上露出向往,便把自己淘汰的智能手机给她用。

可是母亲老了,学习新东西的能力差了。手机上的微信、抖音等App,我教了很多遍她还是似懂非懂。最后我无奈

何,丢下一句话:“手机上的东西要自己多琢磨。”那段时间,母亲整天对着手机“琢磨”。可过不了几天,她就举着手机怯生生地对我说:“这手机让我给弄坏了吧?怎么啥都没法看了?”我看了看,有些生气:“妈,你是不是下载什么了?弄得一打开就是满屏的广告。”母亲更迷糊了:“什么下载,不知道啊!”我更急了:“跟你说过多少次,不要乱点上面的东西……”母亲见我气急败坏的样子,说:“你慢点教我行吗?教快了我真弄不懂,我的脑子哪比得上你们年轻人?”我又一次意识到,母亲确实是老了。而我却不能像她曾经教我那样耐心,不由惭愧。

等一等母亲,让她慢慢接受新东西,慢慢跟上我们的节奏。我耐心教母亲用微信,拍视频,刷抖音,她的生活因为一部手机丰富起来了。看着母亲熟练地滑动手机,我不由想,其实她只是慢了一些,只要我等一等她,她就能跟上来。

前,只要我等一等她,她就能跟上来。前不久我带母亲出门玩,陪她看风景,拍照片。我把脚步放得很慢很慢,尽量跟母亲保持最近的距离。偶尔她跟不上,会急着往前赶。我便停下脚步,扭身对她说:“妈,不着急,我等着你呢!”母亲冲着我笑了,笑得那么开心。

时光苍茫,岁月路长。父母的脚步日渐蹒跚,我们做儿女的,真要学会等等他们,就像小时候他们等我们一样。

(王纯)



何为“老年综合征”

随着人口老龄化,老年人的健康问题也得到社会更多关注,但很多人对“老年综合征”这个名词还是比较陌生,大部分老年综合征患者甚至错误地认为这是正常的衰老过程,导致延误最佳诊疗时机。

什么是老年综合征

老年综合征并非特指某一类疾病,而是各类复杂病症的总称,是由多种病理过程或多种诱发因素导致的具有同一临床表现特点的老年病症。这种病症会严重损害老年人的生活能力,降低生活质量,缩短预期寿命,常见的包括痴呆、头晕、谵妄、跌倒、失眠、压疮、疼痛、尿失

禁、便秘、衰弱、肌少症、吞咽障碍、多重用药等。

老年综合征的诱因有哪些

长期受到环境刺激、营养不足、缺乏锻炼、患有慢性疾病(如高血压、糖尿病、冠心病)、不良的生活习惯(如吸烟、过度饮酒)等都可能加速老年综合征的发生。加上老年人的生理储备能力下降,身体对各种损伤和疾病的恢复能力减弱,使得老年综合征的发展更为迅速。

如何诊断老年综合征

老年综合评估(CGA)是以一系列

评估量表为工具,从疾病、认知、情感、生活能力、生活环境、社会支持系统和信仰等多维度对老年患者进行全面评估,以明确可以干预的目标,指导个体化、恰当的医护干预。包括多项躯体功能评估、心理精神状况评估、社会行为能力评估、环境评估、生活质量评估、饮食健康评估等量表。

如何预防老年综合征

1. 定期体检,及时发现和处理潜在的健康问题。
2. 适度运动,减缓肌肉的流失,锻炼平衡性,降低摔倒的风险。
3. 合理膳食,保证足够、全面的营养

摄入,以维持身体健康。

4. 家人给予足够陪伴,并关注老年人的情绪变化,有负面情绪时及时排解,必要时寻求心理医生的帮助。

5. 根据具体情况,个体化合理使用药物,以缓解症状和改善生活质量。

(王玉杰)

