

“模特梦”点亮老伴的晚年生活



市交通运输执法支队

情暖福利院 党员在行动

本报讯 罗星 彭旭东报道:3月18日,宜春市交通运输执法支队第七党支部联合睿之星汽车服务有限公司支部委员会,组织18名党员志愿者前往宜春市袁州区社会福利中心开展以“情暖福利院 党员在行动”为主题的党日活动,为老人们送去关怀与温暖。

活动现场,党员志愿者们为老人整理房间、打扫卫生,陪老人聊天谈心,并安排经验丰富、手艺精湛的理发师为老人提供免费理发服务。党支部特别准备了水果、糕点、营养品等,还为老人准备一些实用的小礼物,用实际行动传递党的温暖,让老人们感受到了社会的关爱。

塔下乡

多方携手共建适老家园

本报讯 彭辉 刘水红报道:为积极应对人口老龄化,提升老年人居家生活的安全性和便利性,近日,上高县塔下乡社工委联合县民政局及第三方机构,顺利完成适老化改造配备工作并开展入户验收,切实增强了老年人的幸福感和获得感。

此次适老化改造配备项目惠及1个社区的13户老年家庭。项目启动以来,县民政局充分发挥领导作用,提供政策支持与资金保障,精准规划改造方向。第三方机构凭借专业技术和丰富经验,根据老年人的实际需求,为每户家庭量身定制改造方案,配备了无障碍扶手、防滑地砖、紧急呼叫系统等适老化设施。社工机构发挥沟通协调与服务优势,深入社区调研老年人需求,协助确定改造名单,并在改造过程中充当居民与施工方之间的桥梁,及时解决验收阶段,由乡社工委、民政局工作人员及第三方技术人员组成的验收小组逐户上门检查。验收内容涵盖设施安装质量、使用效果及老人满意度等多个方面。在晏勇明老人家中,验收小组仔细检查了卫生间扶手的稳固性、防滑地砖的铺设情况以及紧急呼叫系统的响应速度。老人感激地说:“改造后,生活方便多了,上厕所、洗澡再也不用担心摔倒,心里特别踏实。”据统计,此次改造配备项目的整体满意度达到99%。

鹅峰乡

老年健康讲座助力慢性病管理

本报讯 辛蕾 记者邵文名报道:为关爱老年人健康,提升老年人对常见慢性病的认知与自我管理,近日,万载县鹅峰乡严坑村“一老一小”幸福院与县红十字会携手,特邀县人民医院院长杨洲,举办了一场老年人健康知识讲座。此次讲座以糖尿病患者的自我管理为主题,吸引了众多老年村民积极参与。

讲座中,杨洲结合丰富的医学知识和临床经验,深入浅出地讲解了糖尿病的发病原理、症状表现、危害及自我管理方法。他特别强调,控制饮食、适度运动锻炼和情绪调节是预防和控制糖尿病的关键。通过生动的案例和通俗易懂的语言,杨洲帮助老年人更好地理解医学知识,掌握应对糖尿病的有效措施。许多老年人表示,此次讲座让他们对糖尿病有了全新认识,也意识到日常健康管理的重要性。

徐家渡镇

上门养老认证服务暖人心

本报讯 吴岚欣报道:“李大爷,您看摄像头,眨眨眼……好嘞,认证成功啦!”3月20日上午,在上高县徐家渡镇火溪村,82岁的独居老人李鹤明在镇便民服务中心工作人员的指导下,完成了养老待遇资格认证。这是徐家渡镇开展“养老认证零距离”上门服务的暖心缩影。

随着养老待遇资格认证全面推行线上办理,许多老年人面临手机操作难、子女不在家、腿脚不便等问题。为此,该镇劳保所组建了20支由党员干部和志愿者组成的助老服务队,携带移动终端设备,走村入户为特殊群体提供上门认证服务。每到一户,工作人员都细致核对信息、耐心解答政策,并手把手教老人操作认证流程,切实解决部分老年人认证难的问题,确保城乡老年人能够按时、足额领取养老金。这一举措不仅保障了老年人的权益,也用实际行动传承了爱老、敬老、助老的传统美德。

徐家渡镇



关爱老年人健康

近日,医护人员在袁州区化成街道汉港观澜小区免费为老年居民抽血化验。当天,化成街道观澜社区联合袁州区康民医院开展义诊送健康活动,免费为老年居民提供血常规、尿常规、彩超、视力筛查等健康服务,吸引了众多老年人参与。(记者 黄永东 摄)

清晨,我正对着镜子刮胡子,忽然闻到一阵淡淡的茉莉花香,转头一看,老伴正对着梳妆台细细地描眉。她穿着一件淡紫色的旗袍,领口别着一枚珍珠胸针,头发挽成一个精致的发髻,整个人显得格外精神。

几位老太太,都穿着旗袍,踩着高跟鞋,正在练习走台步。老伴站在最前面,身姿挺拔,步伐优雅,完全不像平时在家的样子。

“哟,今天这是要去哪儿啊?”我笑着打趣道。老伴手一抖,眉笔在眉梢画出一道浅浅的痕迹。她连忙用棉签擦拭,嗔怪地瞪了我一眼:“吓我一跳。今天约了老太太去公园散步。”

“抬头,挺胸,收腹,注意节奏……”老伴一边示范一边指导,“想象自己是最优雅的白天鹅,每一步都要走出自信。”她的声音清脆有力,眼神专注而明亮,仿佛整个人都在发光。

自从退休后,老伴似乎变了个人似的,以前总说:“都这把年纪了还打扮什么?”现在却天天对着镜子“臭美”。衣柜里多了好几件旗袍,梳妆台上摆满了花瓶罐罐,连手机里都下载了好几个教化妆的视频软件。

我看着她,眼眶有些发热。结婚30多年,我从未见过老伴如此神采飞扬的模样。她因身体原因提前退休后,总是抱怨生活无聊,说感觉自己成了没用的人。可现在,她找到了属于自己的舞台,重新焕发了光彩。

周六下午,我照常去小区活动室下棋。老马一边摆棋子一边压低声音说:“老钱,你老伴现在可是咱们小区的风云人物。她组建了一支老年模特队,每周二、四下午在社区活动中心排练,听说还要参加市里的老年文化节呢。明天下午她们排练,你要不要去看看?”

晚上回家,我特意买了老伴最爱吃的桂花糕。她正在整理衣柜,把一件件旗袍仔仔细细熨烫。我走过去,对她说:“你们的事,我都知道了。干嘛要瞒着我呢?”

第二天,我悄悄来到社区活动中心,透过玻璃窗,看见活动室里站着十

“都知道了?知道也好,我主要是怕你笑话。”老伴转过身,眼里闪着光,“都这把年纪了还学人家走猫步,怕你说我老不正经。”

我边帮她把柜门拉开,边对她说:“哪能呢?看到你这么开心,我高兴还来

不及呢。今天在窗外看你排练的样子,让我想起了咱们刚认识那会儿。那时每次单位搞文艺演出,你都是领舞,也是这么光彩照人。”

老伴笑了,好像一下子回到了年轻时。“不过,现在也不错,我带头组建了老年模特队,就是因为看到咱小区里有很多老姐妹退休后都闷闷不乐,无所事事的,有的整天围着孙子转,有的天天打麻将,有的干脆宅在家里不出门。我就想,咱们虽然上了年纪,但也要活得精彩,活出自我。”老伴开心地说。

我点点头,想起最近小区里的变化。以前总能看到三三两两的老人坐在长椅上发呆,现在却经常看到她们穿着漂亮的衣服,有说有笑地结伴而行。连楼下爱打麻将的王大妈都说:“现在觉得打麻将太浪费时间了,还是跟着李姐走模特步有意思。”

一个月后,市老年文化节如期举行。演出那天,我早早来到剧场,坐在第一排。当灯光亮起,音乐响起时,我的眼眶湿润了。老伴带领着她的模特队,踏着优雅的步伐走上舞台。她们平均年龄65岁,却走出了25岁的风采。旗袍下摆随着步伐轻轻摆动,珍珠项链

在灯光下闪烁着温润的光泽,每个人脸上都洋溢着自信的笑容。演出结束后,全场起立鼓掌。一个年轻女孩激动地说:“太美了!等我老了也要像她们一样优雅地老去。”

回家的路上,我由衷地说:“老伴啊,你不仅找回了自己的光彩,还点亮了别人的生活。”老伴笑了,眼角的皱纹像绽放的花朵:“是啊,我们要优雅地老去,但不要服老。只要心态年轻,80岁也能活出18岁的精彩。”

这就是我的老伴,一个爱“臭美”的老太太。她用行动告诉我:年龄不是束缚,而是阅历的积淀;老年不是终点,而是新的起点。在这个起点上,我们依然可以追逐梦想,绽放光彩,活出精彩的人生。

(钱国宏)



人老更要护眼

随着年龄的增长,大多数人的视力会渐渐变差。眼睛就像照相机,需要精心擦拭、用心保养。保护眼睛,欣赏生活中的美好,是渐渐老去的我们必须做的功课。

合理饮食,必不可少。要为渐渐老去的眼睛注入活力,紫色的蓝莓、橙色的胡萝卜、绿色的菠菜,含有眼睛必不可少的叶黄素,都是守护“心灵之窗”的得力助手。在饮食上注意营养,就是保护眼睛的一个重要防线。吃些富含维生素A、C、E的食物,再适当补充维生素,是对眼睛温柔的呵护。

老年人的眼睛,就像经历岁月沧桑的老机器,调节功能下降,过度使用就会雪上加霜,如果再不注意保养,眼前的世界就会变得模糊。为了养护眼睛,每次看手机、看电视、看书,最好不要超过40分钟,就像学生课间休息,让

眼睛放松一下。眼睛累了可闭目养神、眺望远方,做做眼保健操。磨刀不误砍柴工嘛!

珍爱视力,光明一生。为了有一双好眼睛,我也有自家的护眼秘籍。眼睛保健仪就是我退休十三年,天天在用的法宝。使用前,我会敷两片保护视力的护眼保健贴,加上电动护眼仪的动力按摩,既促进了眼周的血液循环,起到护眼作用,还有益脸部美容呢。

人到老年,希望自己每天睁开眼睛,世界仍旧清晰。人老更要护眼,不要错过生命里每一处的美好,这是人生的珍贵礼物。

眼部检查,不可错过。每年的身体检查,不可错过眼部检查。它可以及时发现眼睛潜在的问题,如近视、远

视、老视、青光眼、白内障的隐患,守护清晰视界。随着年龄的增长,我注意到自己视力的一些问题,在家里准备了两副眼镜,一副平时用的近视眼镜,另一副专门配的老花眼镜,读书看报用,减轻眼睛的负担。

人到老年,希望自己每天睁开眼睛,世界仍旧清晰。人老更要护眼,不要错过生命里每一处的美好,这是人生的珍贵礼物。

(高军)

记忆的碎片

一大清早,父亲又开始往冰箱冷冻层塞报纸了。那些旧报纸,被他叠成巴掌大的方块,整齐地码在速冻饺子盒之间。

记忆突然泛起涟漪。那些报纸折成的小船载着我的童年,变成纸青蛙蹲在餐桌上;化作飞机掠过高考前夜的台灯,机翼上写满了美好的梦想。

我在第三次清理冰箱时终于发了火,扬手要扔掉这堆发黄的纸块,却被父亲一把攥住手腕——他那布满老年斑的手背迸出青筋,像老树根死死扒着岩石。

晨露未散时,我鬼使神差地打开父亲的床头柜。褪色的铁皮饼干盒里,竟装满形态各异的报纸折纸:千纸鹤翅膀上标着1999.7.7(我高考的日子),宝塔尖顶着2003.8.7(我大学毕业参加工作的日子),帆船龙骨处卷着2007.12.12(我结婚的日子)。

我退回阴影里。月光像把银梳子,把他稀疏的白发梳成1986年的模样。那年他骑二八自行车载我去少年宫,我环着他的腰背诵苏轼的《赤壁赋》,背到“侣鱼虾

而友麋鹿”时,车头突然一歪——他单手扶把,另一只手从中山装内袋往外掏报纸,要给我演示如何折纸船。

写着“七旬老人走失三日,随身携带女儿童年照片”。

那天,建材市场的人用异样的眼光看着我。我运回半吨重的亚克力板,在客厅搭起巨型透明立方体。父亲抱着饼干盒缩在墙角,直到看见我把他的千纸鹤悬在亚克力柱之间——用当年他教我系风筝的话,将它们一一固定。

“这是您的记忆博物馆。”我将最后一只报纸船卡进凹槽,阳光穿过层层叠叠的折纸,在地板上投出流动的银河。父亲突然伸手触碰光影,指间跃动的光斑里,三十年前的报纸正从家门口的小溪里游向银河系。

现在每天清晨,他都会踮脚往立方体里添新的折纸。前天的药盒说明书折成风车,昨天的超市小票卷成玫瑰。那些被医学判定为“记

忆垃圾”的碎片,在亚克力迷宫里重新焕发生机。

昨夜,我发现他蹲在立方体前,正把确诊阿尔茨海默病的诊断书折成纸飞机。苍老的指节抵着机头哈气,就像当年教我让飞机飞得更远那样。

当纸飞机穿过重重光影,精准地落在我为他织的毛线帽上时,两颗泪珠正顺着亚克力板滑落,在晨光中折射出微弱的光晕。那是父亲对我无声的爱。

(刘英)

