

心语传真

浓浓助老情

郑天佑

我是阳曲县新安东街社区居家养老的空巢老人,前段时间,社区派员上门摸排家庭适老化改造项目,并进行了填表申报。仅隔几天,这一爱心项目便予以兑现,太原市民政局的爱心人士亲自上门赠物,并一步安装到位。

2020年12月26日晚,社区一位女同志来电话预约:“明天社区要派人到您家送物品,请留人。”次日早晨,我出门时给老伴做了安排。

上午11时,一个陌生电话打来,是市民政局家庭适老化改造服务人员,要上门给我们送物安装。我马上拨通老伴的手机,告知这一温暖的信息。

中午回到家中,爱心物品摆了一堆:厕所扶手、

助老四件套、移动床边小桌、感应灯、天然气报警器。看到这些礼物,我真的很感动,件件都是为老人着想准备的,很适用。尤其是那个移动床边桌对我来说一桌多用,半夜里有了灵感,拉到床边爬上床上就能当写字台。

老伴感慨地对我说:“今天来的这三位小伙子真好,送水不喝,给烟不抽,摆着水果不动。带着工具要安装,我说今天孩子们回来了让他们安吧,然后我抱起爱心物品与两位小同志合影留念。”

听了老伴一席话,我也深有感触:当今社会就是好,助老活动年年搞;社区视老为亲人,亲情相联又一春。

闲庭漫笔

邻里小善也暖心

梁建军

俗话说:远亲不如近邻,近邻不如对门,说的就是邻里关系在生活中的重要性。邻里住在一起,经常见面打交道,就有了感情,家里有急事、难事可能最快伸出援手的就是邻居。虽然现在高楼大厦,通讯便捷,邻里之间的联系少了许多,但是一举一动,仍然影响着人们的心情。

那天,我双手拿着快递,往楼梯间走,前面一位邻居开了楼梯门电子锁,就进了楼梯间。我以为他没看见我,平时也没说过话,就不紧不慢地往台阶上走,谁知,他又探出头向我望来,在等我。我急忙快走几步,他给我打开了门,我急忙说谢谢!他笑着说:“不客气!”电梯也下来了,我们进了电梯,他又问:“几楼?”接着帮我按了楼层,我微笑着点头致谢,心里暖暖的。

院门外窄窄的人行道上有个变压器架,放置变压器的角铁伸在了外面,路过时正好在人的头部,看着很危险。那天我出门,看到一位邻居在那不知

鼓捣什么。回来才看到,那角铁用一个塑料袋子厚厚地裹上了,还用胶带固定好。小小的举动却解除了一个安全隐患,虽然裹的塑料袋子不那么精致,却越看越美。

社区小杨就住在我们楼上,前段时间,她给我们建了一个“香榭舍公寓居民群”,给大家生活也带来了很大方便。疫情通报、安全常识、人口普查、煤气年检等等在群里发个通知就都知道了。居民家里有个事情要告知邻居或向邻居了解情况也在群里发个信息,还可及时沟通情况,减少误会。那天,正准备洗澡,一开水龙头,水流小了,第一感觉,要停水了。打开微信群一看:“1号楼各位邻居,水管故障,急需维修,影响大家一个小时,请见谅!”下面还有好多回复,都表示理解。原准备储水,这下就不用了。

有时,邻居家没煤气了,没电了,也在微信群里问一声:“邻居们,是不是停气了?”这时有人就回应,“有煤气,是不是欠费了?”邻居就会表示谢意。有的邻居不会网上缴费,其他邻居还会耐心指导。一次,晚上10点多了,妻子在家练习手风琴,以为外面听不到,微信里有人说:“哪位练琴,能否声音小点,孩子要休息。”是楼下邻居。妻子马上道歉,停止了练琴,避免了对其他邻居的影响。

邻里之间,一个点头、一个微笑、一个沟通、一份理解、一个举手之劳,看似不经意,却是一种善举,一种文明之举。这种小善,传递着邻里之间的温暖,增加着人与人的和谐,方便别人,快乐自己。

呼声建议

呼唤“银发门诊”

宋希兰

看病难,老年人看病更难,这已成为当今的一大社会问题。尤其是离退休的老年人,大多身虚体弱,患病的概率比年轻人要多得多,经常光顾医院的自然就多。但当他们经过车马劳顿一番周折到了医院一看,这里已是人满为患,挂号排队、检查排队、交费排队、取药排队,凡有窗口的地方都是一溜长蛇阵,见此阵势老人们早就惊出一身冷汗,就凭这弱不禁风的身子骨怎能承受得了如罚站一般的折腾,无奈这病只好不看,回家随便买点药吃算了,至于耽搁不耽搁那就顾不上了。

从读报中得知,浙江省医院自设立“银发门诊”以来,反响好,口碑佳,取得了积极的社会效果,为

老年人就医解决了大难题,每天来这里看病的老年患者多达4000人,多数都是慕“银发门诊”之名而来。这“银发门诊”确实不负众望,不管来多少人,随到随看随走,绝无排队等折腾之苦,而且还有护士相陪照顾,化验、交费、取药等全程服务,老人们个个深受感动,纷纷打电话写信表示感谢。

浙江省开设“银发门诊”的做法,既适应了时代的发展,满足了老年人的需求,又体现了社会主义制度的优越性和敬老助老的传统美德,其精神难能可贵,值得借鉴和发扬,希望有更多的医院投入到这一行动中来,让“银发门诊”遍地开花,为全社会的老年人造福。

特别关注

“老年人进健身房”需因势利导

王琦

说起老年人健身,不少人的脑海中立马会浮现出跳广场舞的大妈和用头撞树的大爷。但是随着健身方式的日益多样化,不少“银发族”也开始赶时髦,走进了健身房。

去年,某家商业机构发布的《中老年健身行为》分析报告显示,66.4%的中老年人几乎每天都健身。在老年人健身意识不断增强的同时,老年人的锻炼方式更加个性化、多样化,不再满足于过去那样遛遛弯、做做操,而是开始走进健身房,参与一些更加科学系统、更加有效有趣的项目。

在传统观念中,老年人强调静养,宜静不宜动,即使锻炼也应进行平和、舒缓的运动,不适合剧烈运动。但是现代研究表明,老年人如果能够坚持长期的、稳定的、系统的下肢力量训练,就可以减少血液中的胆固醇含量,降低冠心病等“富贵病”的发病几率,使得老年人下肢的平衡能力、灵敏能力不断增强,减少跌倒或是磕碰而造成的伤害。于是,不少老年人纷纷改变过去的观念,选择健身房作为锻炼方式。

“老年人进健身房”,折射消费观念升级。过去,老年人给人的感觉往往是“能省就省”,喜欢免费的露天健身设施,以及头撞树、广场舞等不花钱的健身方式。如今,不少老年人从社区广场涌入健身房,愿意“花钱运动换健康”,体现了老年人消费观念的转变,令人欣喜。

当然,毕竟“岁月不饶人”,老年人体力减退,有的还有各种老年疾病,到健身房锻炼还是要因势利导,趋利避害。一方面,健身房不能盲目接待老年客户,必须对运动器材进行“适老化”改造,针对老年人设置的课程和训练计划,减少了老年人运动的风险。另一方面,广大老年人也要增强自我保护意识,选择适合自己的运动项目,量力而行,科学健身。

此外,除了市场上出现的老年人专属健身房,有关部门和社区也应积极行动起来,建设适合老年人的健身场所。建设“老年人健身房”,是花小钱办大事,对于提高老年人的健康水平、改善老年人生活质量、实现健康老龄化具有重要意义。



社区传真

美丽的家园

王之保

新的一年开始了,门前高高挂起的红灯笼照亮了人们的笑脸,映红了美丽的家园,幸福甜蜜的生活迎来了居民啧啧的赞美声。我家住在坝陵南街5号,大院7栋楼300户人家和睦相处、其乐融融。老人们在聊天时,你一言,我一句,动情地叙述着坝陵片区的深刻变化,表现在环境美、家园美、人心美等方面,让人激动不已。

环境美。我们居住的小区,东邻新扩展的五一路,交通四通八达。夜晚华灯初上,车来人往,处处一片辉煌。南面是坝陵南街,公交车809路、829路从门前通过,交通十分便利,刚翻修的厕所面貌一新。西面是条形花园供人休憩健身,顺丰快递、极兔快递,寄送便捷。北面是彻底改造后的坝陵北街新建楼舍,古色古香、窗明几净、地面平展,过去的脏乱差变为现今的洁齐美了。

家园美。去年以来,在坝陵桥街道办事处重新协调下,我们居住的小区得到彻底改造,楼院面貌焕然一新。墙体一抹米黄色,光鲜靓丽,门窗铝合金双层玻璃,水泥地面平展,垃圾桶归位,清洁整齐。想起当时粉刷工人坐在吊板上,旁边放置着粉浆的铁桶,上下伸缩、左右交替,不顾浑身汗如雨下、满身油污,刷刷下只为改变社区面貌不遗余力,令人十分敬佩。他们的辛勤劳动换来了今天的家园美丽。

心里美。人们享受着外在的美,更呈现着心里的美。居民把自己生活的家园当作一个大家庭,互相关怀、照顾体贴,邻里相帮,相互交流。如有的帮孤寡老人买菜送药理发,有的陪老人聊天、照顾生活起居,有的互相结对子,有的交流教育子女经验等,令人心情无比舒畅。

2021年是中国共产党成立100周年,是“十四五”规划的开局之年。催人奋进的号角激励着每个人的胸怀。我们老年人也要脚踏实地,从身边的小事做起,为建设美好家园作出应有的贡献。

凡人剪影

走向健康和快乐

徐俊梅

元月1日一大早,胜利桥汾河畔,凛冽寒风中,一群年过花甲的老人手持五星红旗,在《歌唱祖国》的嘹亮歌声中,迎来了新的一年。此刻,天蓝,风清,太阳红。红红火火的队伍和歌声为这个寒冬增添了无限生机。这项持续10年的“新年健步走”活动是热心公益的企业经营者李源组织的。

10年来,每到元旦这天,李源便把老同学、老同事、老朋友、老邻居召集在一起,让大家在新年伊始见见面,走走路,聊聊天,通过开心健康的活动,增添相互之间的凝聚力和向心力。

参加者中,年过花甲者居多,可热爱生活的劲头丝毫不输年轻人,他们中有太钢老年合唱团的骨干,有活跃于篮球运动场的爱好者和组织者,有一年四季带领邻居好友徒步、纵情山水间的资深驴友,每个人都有故事和传奇。这次疫情之后相逢,大家分外珍惜和感慨。

2020年十分艰难,一场疫情让所有人深刻体会到社会主义制度的优越和共产党的伟大。大家冒着数九严寒聚集在汾河畔,就是要抒发和表达对祖国的热爱,对社会主义制度的热爱,对生活的热爱。他们用行动向人们证明:生命不息,运动不止,我们不老!

