

身边的老年健康达人(1)

编者按

继去年太原市首届“老年健康达人”评选后,日前,太原市卫健委、太原老龄委公布太原市第二届“老年健康达人”评选结果,我市96名老年人榜上有名。“但得夕阳无限好,何须惆怅近黄昏。”这些老年健康达人离岗不下岗,不断继续学习,培养健康兴趣爱好,生活过得丰富多彩、有滋有味,展现了我市老年人积极健康、文明向上的精神风貌。

“最美不过夕阳红”,从今天起,本报开设“身边的老年健康达人”栏目,走近这些老年健康达人的生活,记录他们“健康生活方式”“健康饮食习惯”和“健康心理心态”,让更多老年人像他们一样拥有健康、充实、快乐的老年生活。

用心烹饪“爱的味道”

——六旬老人王红校与她的健康美食

“生活千百滋味,如文火煲粥,慢慢熬煮,终得真味!”对于老年人来说,一日三餐,如何吃得健康、营养均衡可是门学问,含糊不得。在太原市迎泽区文源巷,豁达开朗的六旬老人王红校,退休生活过得丰富多彩,在一汤一羹中融入对生活的热爱,感受烟火给予的幸福味道。今年11月,她以健康向上的生活姿态,入选太原市第二届“老年健康达人”。

退休报名学烹饪

近日,记者走近王红校,聆听她的健康美食故事。“家常便饭怎么能做得既可口又健康,还不单调,真得下功夫。”以前工作忙,王红校没时间给家人好好做顿饭。一退休,她便到山西老年大学报名学习烹饪,提升厨艺,让自己和家人吃上高质量饮食。

在老年大学的烹调班上,她上的第一节就是炼佐料油。选料要选色浅的食用油,花椒少许、大料两三粒、草果1个、芹菜秆两三段、香菜两三根、香叶两三片、洋葱半个、拍开的生姜一块。学以致用,回到家,她按照步骤开始练习,先在热锅中倒入凉油,再放入所有材料,将其炸至金黄色捞出料渣,完成。“鲜菜要控净水分,材料不能炸糊。”王红校至今仍记得老师的叮嘱。

自从学会了专用佐料油的制作方法后,王红校的厨艺大大提升,就连80多岁的父母亲都夸她,“炒的菜有了饭店大厨的味道”。

目前,煎、炒、煮、炸、蒸、焖、炖,王红校已经样样不在话下,如今她开始自己揣摩食材的做法了。父母年纪大,咬不动水果,



图为王红校正在制作美食。

“蒸着吃”又嫌酸,于是,王红校把蒸好的水果淋入一勺蜂蜜,有时把冰糖捣碎放进去,让老人胃口大增。

一日美食在早餐

每天清早,迎着朝阳,王红校走进厨房,开始准备一天的早餐。“现在的年轻人工作节奏快,经常不吃早餐或随便凑合,时间长了,身体吃不消了。早餐吃好了,一天都能能量满满的。”

头挽发髻、身穿深蓝色毛衣、系着花布围裙的王红校在厨房里一顿忙活后,一碗

精心制作的鸡蛋羹和莲子粥就摆上了桌。蒸鸡蛋羹,虽然很普通,但是在王红校的手中却如同一件艺术品。鸡蛋羹出锅后,她将绿色的葱叶切成丝,摆出花枝的造型,花枝的上面放几粒枸杞子、下面再来两片红萝卜点缀,一碗融合了赤、橙、黄、绿颜色,青翠欲滴的美食顿时令人食欲大增、心情格外好。

热气腾腾的莲子粥是由莲子、糯米、红糖做成。“莲子要浸泡30分钟,红糖要等粥熬熟了再放,每天早晚空腹温服,可以补气、止泻、益肾固精、养心安神,非常适合脾

虚心悸、失眠的人群。”说起食疗养生保健,王红校侃侃而谈。她喜欢用美食带给家人源源不断的爱。

成果分享更快乐

枸杞玉米面糊、百合玉米面糊、山药玉米面糊、红薯玉米面糊……自己琢磨的各式口味的玉米面糊深受王红校家人的喜爱。

独乐乐,不如众乐乐。在自己琢磨如何吃得更健康美味的同时,王红校还把自己的健康食谱分享给家人、朋友和邻居。她发挥自己的摄影特长,把烹饪步骤制作成美篇,方便大家记忆和操作。如今,王红校总结的多种玉米面糊简易做法已在亲友们中传开。亲友们说:“食谱简单、好记,营养又健康,又好玩!”

入冬后,王红校自制的白菜饮料受到一家人的喜爱。挑几棵圆圆鼓鼓的大白菜,洗净后摘下两三片菜帮子,撕碎放进开水锅里,盖锅盖煮3分钟后关火,晾成温热瓶装成饮料,渴了就当水喝,可除燥、润嗓、还预防感冒。她还把萝卜、山楂、苹果等煮成水,与白菜饮料轮换着喝。每一杯自制饮料都浓缩着她对家人的爱。

冬日里,一顿精心制作的美食胜过千言万语,比美食更打动人心,是王红校对生活的热爱。 记者 周利芳 文/摄



寒潮来袭 网格服务“不降温”

本报讯(记者 李涛 通讯员 陈芳)“孩子,这么冷的天跑出去给我买药,谢谢你!”从网格员手里接过刚买来的降压药,89岁高龄的周奶奶一个劲地道谢。12月18日万柏林消息,这几天大风降温,户外直接进入“速冻模式”,但公园路社区的网格服务并没有因此“降温”。网格员增加了上门“嘘寒问暖”的频次,及时了解独居、孤寡、空巢老人的身体健康状况、日常生活情况等,让这个冬日暖意融融。

周奶奶是一位独居老人,老伴去年过世,子女因工作原因平时无法在身边陪伴。对于这户居民,社区的网格员一直在重点关注。天气明显降温,网格员郝若苓一大早就敲响了周奶奶的房门。见面聊了几句家常,

发觉老人的精神不太好。一问才知道,老人的降压药吃完了,身体不太舒服,但这么冷的天也不能出去。

“您在家等着,我去买药。”网格员问清楚药品的具体信息,赶往药店。可是,接连跑了两家药店,要么是一直不卖这款药,要么是刚卖完。网格员找来一辆电动车,跑到更远的药店,终于买到了,马上送到周奶奶家。

“您先把降压药吃了,过一会儿我帮您测一下血压。”进了门,网格员郝若苓先倒了热水,让老人吃了药,又陪着聊天。测了血压,一切正常,网格员这才放心。临走她再三叮嘱老人:“等不刮风了您再出去晒太阳,有需要尽管给我打电话。”

中北大学征兵宣传片 点燃适龄青年参军热情

本报讯(记者 郝晓炜)12月18日,记者从市退役军人事务局了解到,为更好地落实国家、省、市征兵工作计划,加大征兵宣传力度,中北大学与太原市广播电视台合作,以专题采访形式录制了《“考研专项计划”究竟有多香》征兵宣传片,并在太原电视台“国防教育广角”栏目播出。

宣传片从学生视角出发,通过受益学生讲述“退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划”优势、申请专项计划流程等内容,让更多青年大学生深入了解参军入伍在考研方面的优惠政策和对个人职业生涯及

学业生涯发展的帮助,以吸引更多毕业生报名参军入伍。

“退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划”是国家针对退役大学生这一群体制定的特殊优惠政策,旨在鼓励更多优秀的毕业大学生投身军营、建功立业、报效祖国、实现梦想。目前,中北大学“退役大学生士兵专项硕士研究生招生计划”指标从刚开始每年4个增加至每年30个,一大批退役大学生从中受益。中北大学将继续扎实做好大学生征兵宣传工作,扩大征兵宣传的影响力和辐射面,激发青年大学生的参军报国热情。