

莫道桑榆晚 为霞尚满天

编者按:岁暮重阳,今又重阳。爱老、尊老、敬老是中华民族的传统美德。重阳节前夕,本报记者走进养老服务中心、百岁老人以及老年运动达人等,了解老人们健康生活,分享他们的幸福秘诀。如今,我市城乡老年人的生活日渐丰富,质量不断提升,不再仅仅拘泥于追求老有所养,更多的是追求老有所乐、老有所学,进而老有所为。

坛石镇养老服务中心

给老人稳稳的幸福

坛石镇坛石村有三幢刷着黄色油漆的高楼,周边环境优美,闹中取静。这里是坛石镇养老服务中心,生活着221名老人,是我市目前规模最大的公办养老机构。这里到底为何如此受欢迎?日前,记者进行了实地探访。

二胡与电子琴合奏,旁边围着一群人静静地欣赏。刚进入养老服务中心,记者就被热闹的音乐吸引。“我弹的曲子叫《小小竹排江中游》,是我到这才学起来的。”90岁的毛子梅笑着介绍。

毛子梅是自费进入养老服务中心的,今年已是她住进来的第6个年头。作为养老服务中心变迁的见证人,她感慨颇多:“刚来时,虽然已经建起了一栋大楼,但远没有现在漂亮。这些年养老服务中心越建越好了,我们住得也越来越舒心。”

坛石镇养老服务中心成立于2003年,最初是老日卫生院改造的平房,如今已是拥有两栋公寓楼和一栋综合楼,拥有154间标准间、可同时容纳300余名五保供(体)养人员、残疾人之家工作人员及工作人员工作生活的“安乐窝”。安装了电梯方便老人上下楼,每个标准间配有独立卫生间、液晶电视、洗衣机、空调……老人们住上了宾馆式的公寓楼。

“两人一间,有空调、电视,护理人员待我们像家人一样。”85岁的柯云芳笑着说,花钱不多,但住得很舒心。从早上六点半开始,护理人员给老人洗脸、换衣,帮老人洗澡、打扫卫生、洗衣服、喂饭,平时还要理发、刮胡子、挖耳、修剪指甲等,事无巨细,照顾周到。

养老服务中心的护理部长王艺丽介绍,每天晚上都有5名护理人员值班巡查,从晚上7点半老人上床开始,2个小时巡查一次。“我们要给那些没有自理能力的老人喂水喂药、端屎端尿,一直忙到凌晨四五点老人起床。”王艺丽说,“护理人员24小时待命,虽然工作辛苦,但是



养老服务中心的老人们表演器乐合奏。

链接>>>>>>>

从民政部门了解到,“十三五”期间,我市陆续出台《关于加快推进养老服务业发展若干意见的通知》等18个养老政策文件,从公办养老机构提升改造到民办养老机构床位补贴,从居家困难老人上门服务到村居、乡镇居家养老服务中心建设运营,从养老服务补贴到高

龄老人长寿保健金补助,实现全覆盖。2021年已支出养老服务补贴241.96万元,惠及682人;长寿保健补助金285.366万元,惠及3185名老人。另据了解,全市拥有各类养老机构41个,共有机构床位5728张,其中护理型床位3150张,占比54%。城

百岁老人吴瑞香:

与人为善 体贴小辈



百岁老人吴瑞香在二儿媳梁爱花的陪伴下出门散步。

“奶奶,听得出我是谁吗?”
“是梅雅吧?”
“那是我,您呢?您知道我是谁不?”
10月10日,在虎山街道协里村村委办公楼附近,几名村民正在闲聊,时不时传来阵阵爽朗的笑声。原来,趁着天气晴好,百岁老人吴瑞香在二儿媳梁爱花的陪伴下出门散步,视力不好,但思维清晰、听力较好,说话口齿清楚,邻居们再她玩起了“猜人”游戏。

“对的,对的。奶奶您太厉害了。”听到大家说自己猜对了,老人脸上乐开了花。

吴瑞香1921年7月出生,娘家在碗窑乡和源村麻地自然村,兄弟姐妹有10多人。刚出生18天,她便被抱养到协里村,成了童养媳。现在,她是村里最年长的老人,邻居们根据她的出生地,称呼她为“麻地奶奶”。

吴瑞香和老伴育有三子一女,种田、养猪、带孩子、做家务,为抚养孩子、照顾家庭奉献了自己最好的年华。老人年轻时患上眼疾,年纪渐长,视力变得越来越模糊,好在丈夫体贴、儿女孝顺。记忆中,每次洗九头亦晒做菜干,菜都是我们兄弟几个和父亲洗的。”二儿子郑洪永说,母亲为人和善,平时话语不多,和邻居们相处融洽,不争高低;生活很有规律,早睡早起,睡觉时间较长,中午要午睡一会儿,饮食以清淡为主。20多年前,老伴去世后,吴瑞香开始由三个儿子轮流照顾,女

儿嫁在隔壁村,也时常回来探望。

“从前都是她照顾孩子们,现在轮到孩子们照顾她了。”在外面呆了半个多小时,梁爱花不时给婆婆整理衣服。“婆婆不挑食,消化系统好,早上能吃一个粽子、一个鸡蛋,牛奶没有断过。她也体贴小辈,给她剥好鸡蛋时总是叮嘱我们:‘你们也辛苦的,也要吃点补补身子。’”

包子、面包、香蕉……从市区回来,郑洪水时常给母亲带点吃的。街坊邻居有好吃的,也会拿些给老人。原本每年中秋节,梁爱花家都要打麻糍,老人爱吃麻糍,一次能吃五六斤。今年因梁爱花身体不适,就没打了。老人却依然惦记着这个团圆的日子:“今年中秋节怎么还没到呀?”

七八年前,老人摔了一跤,腰部受伤动了手术,导致现在腿脚不便,需要用靠椅。给老人剪指甲、洗头、洗澡、儿媳、女儿、孙媳等悉心照顾。老人身穿上穿的红外套,是儿媳买的。去年,老人回娘家喝喜酒,一大群亲戚,晚辈围着问候她,老人乐得不拢嘴。郑洪水介绍,母亲这么高寿,可能和基因也有一定关系:“我的舅舅、大姨都挺长寿的,舅舅去世时90多岁,大姨96岁。”

如今,吴瑞香一家四世同堂,有30几口人,其乐融融。
(何小丽 全梅珍)

运动达人黄昌明:

健康生活 乐享晚年



黄昌明在户外进行体育锻炼。

双手紧紧握住桌子边缘,五指分开;一阵发力,手臂上的肌肉凸起;双腿绷紧,逐渐离地上升。直至整个人几乎呈直线平行于桌面……周围爆发出热烈的掌声与叫好声。这是近日黄昌明在城北中学开展“中国与奥运会”主题讲座结束后,为学生进行即兴表演时的一幕。

出生于1944年的黄昌明,老家在东阳。自1969年从原杭州大学(今浙江大学)体育系毕业,被分配到江山中学任教体育后,他规范体育教学、开展竞技训练、发展群众体育、完善体育设施,将最美好的青春年华奉献给了江山的教育事业。他要求,学生课外

活动必须走出教室,他的体育课也从来不会出现被文化课“挤占”的现象。江山中学在参加金华市田径运动会时,团体总分总是名列前茅,1983年更是获得少年甲组第一名的好成绩。1993年,国家教委对直属29所高校新生开展3项身体素质测试,以此来对各高中的体育教学效果进行排名,结果,江山中学名列全国第6名。因为教学成绩突出,他先后获得全国教育体育系统、省特级教师、全国优秀教师、省优秀教师等荣誉,并从1989年开始,连续15年参与全国中小学体育教材的审查修订工作。

2004年退休后,黄昌明有了更多的空闲时间,但并没有放弃“老本行”:“不管是精神还是身体,我都保持着退而不休的状态,这也是我退休后一直很充实、幸福指数很高的原因。”他先后被多所学校聘为校长、副校长,自2017年至今,他一直担任江山学校校长的教学顾问。“体育锻炼让我的身体保持年轻,和学生们在一起让我的心态保持年轻。”黄昌明笑着说。除此之外,他还曾担任市老年体协副主席,经常组织开展老年体育活动,进社区开展老年保健知识讲座,不遗余力地在市推广气排球运动。2018年,他被评为浙江省老年体育达人。

今年是中国共产党成立100周年,黄昌明作为我市“五老讲师团”的成员之一,已经为城北中学等9所学校、10个单位开展“中国与奥运会”主题讲座,讲述历史大事件背后的小故事,宣讲健康

生活理念,倡导规律的健身锻炼。“健身锻炼对人的身心都有积极的促进作用。良好的身体素质提高了我的生活质量,也增强了我的自信心。而在退休之后还能利用一技之长为社会作贡献,这种‘被需要’的感觉,本身也是一种幸福。”他说。

由于常年坚持体育锻炼,今年已77岁的黄昌明,身体素质比绝大多数同龄人要好,打着煤气瓶一口气上楼也不是难事,在开讲时还能即席给每天来听课的“红红”走上行的力量训练,以及每周打3次乒乓球,每次45分钟左右。“现在城乡处处有健身设施,人们对身体健康的重视程度也大为提高。我每天在小楼下下的单杠杠上进行锻炼,吸引了很多邻居的关注,这也是一种传播健康生活理念的方的。”黄昌明说,不过他也提醒,每个人的身体素质不同,选择的锻炼方式也应因人而异。

“随着我国综合国力的增强,依靠奥运金牌证明中国人行的日子已经过去,我国已经从奥运争光战略向全民健身战略转移,正如奥运先驱张伯苓所言:‘强我种族,体育为先’。如果我的所作所为能对此有所裨益,那就是最上我高兴的事了!”黄昌明说。
(徐丽兰)

