

情暖重阳



社区健步走 让老人走出健康



10月27日,裕昌太阳城社区开展重阳节健步走活动。

“预备——开始!”10月27日上午,随着一声口令,西安市雁塔区电子城街道裕昌太阳城社区“情暖重阳 健步同行”重阳节健步走活动正式开启。几十位老人精神抖擞,迈着稳健的步伐出发,欢声笑语在秋日暖阳中荡漾。

步道两旁绿意依旧,老人们三五结伴,边走边聊。有的分享养生经验,有的回忆老街旧事,还有的互相加油打气:“加油,到下一个打卡点就能盖章啦!”

沿途,社区设置了多个趣味打

卡点,造型牌上写着“奋力前行”“大显身手”“全场靓仔”“体能爆表”等字样,吸引不少老人拍照,每到一处,工作人员便在打卡券上盖一枚“能量”印章,老人集齐即可兑换纪念品。

同时还设立了“能量补给小驿站”,社区工作人员全程值守,备有饮用水、糖果和常用药品,随时关注老人身体状况,为活动“保驾护航”。

一个多小时后,老人们陆续抵达终点,手持盖满印章的打卡券,排队领取围巾、保温杯等纪念品。“这

样的活动太有意义了!”刚领到纪念品的王女士笑着说,“既能锻炼身体,又能和老邻居们聚在一起,心里暖和得很!”

该社区负责人孟云表示,此次活动旨在让老人在运动中感受节日关怀,在互动中增进邻里情。未来,社区将持续以“百千万”工作法为指引,聚焦老年人实际需求,开展更多贴心、暖心的活动,让老人们的晚年生活更加多姿多彩,让社区大家庭更有温度。

文/图 本报记者 姬娜

集体生日会 让老人乐享幸福时光

本报讯(记者 文晨)10月28日,西安市临潼区骊山街道火车站社区以“百‘味’庆重阳 一‘宴’暖邻里”为主题开展庆祝活动,弘扬尊老、敬老、爱老、助老传统美德,丰富社区老年人精神文化生活,营造温馨和谐的节日氛围,让老人们切实感受节日的温暖。

活动当天,火车站社区活动中心暖意融融,桌上摆着水果、点心、生日蛋糕,社区老人们围

坐在一起,聊着近况,不时传来阵阵笑声。

“祝您节日快乐!”当天,社区居委会为农历九月份生日的老人举办了集体生日会。当蛋糕被缓缓端上桌时,在场的人一起唱起了生日歌。老人们分享蛋糕,气氛温馨又热闹。社区老党员宝琦说:“这样的集体生日让我感觉特别温暖,像是有了更多家人。”

对于行动不便的高龄老人,社

区工作人员和志愿者还带着慰问品上门拜访。他们陪老人聊天,提醒秋冬季节注意事项。

火车站社区相关负责人表示,这次重阳节活动,不仅让老人们度过了一个开心的节日,也拉近了邻里之间的距离。社区通过举办家宴、生日会、文艺表演和上门慰问,把关怀送到老人身边,让尊老敬老的风尚在社区里传递。

95128热线 让老人出行更便捷

本报讯(记者 陶颖)10月29日重阳节当天,西安市出租汽车行业举办主题交流分享茶话会,老年市民、“爱心车厢”团队驾驶员及网约车驾驶员代表齐聚一堂,共庆佳节的同时,见证西安出租车“爱心车厢”志愿者团队成立7周年。

回溯七载暖心征程,“爱心车厢”始终聚焦老年人出行需求。2018年重阳节,由西安市出租汽车管理处、西安出租汽车协会联合发起的“爱心车厢”志愿者团队正式成立,依托出租汽车行业服务优势,为老年人等特殊群体提供出行保障。7年来,团队驾驶员

志愿者坚守初心,在日常营运中为高龄老年人提供免费服务,累计与160余名有特殊需求的老人“结对子”,提供“一对一”上门服务,让老年人出行更安全、更便捷。凭借持续的暖心服务,“爱心车厢”团队先后斩获全国“最佳志愿服务组织”“运输服务榜样品牌”“感动交通年度人物”等多项荣誉,更带动多地出租汽车行业加入助老出行行列。

活动现场,结对老人纷纷表达对“爱心车厢”团队及助老举措的认可与谢意。与“爱心车厢”结对3年多的杨江虹老人虽因身体原因未能

到场,但特意录制视频分享暖心故事,并送来感谢信。信中写道:“只要一个电话或者一条信息,无论雨天还是严寒,他们都准时来接,从未因我行动不便有丝毫嫌弃,总是不辞辛劳地将我抱上抱下。”20余名驾驶员代表还为老人们送上重阳节礼物与祝福,双方共同分享“爱心车厢”的温情瞬间,现场切蛋糕环节更让温馨氛围拉满。

未来,95128热线将持续探索服务新模式,计划将网约车纳入助老派单范围,让“95128助老叫车热线”成为老年人信赖的出行服务品牌。

中医支招老年人养生防病

今年10月29日是我国传统的敬老节日“重阳节”。老年人身体机能减退,往往身体衰弱甚至多种慢性病共存,如何才能拥有健康晚年?国家中医药管理局28日举行发布会,邀请中医专家为老年人养生防病支招。

中医将老年健康问题看作是人体自然生活规律“生、长、壮、老、已”中“老”这一阶段的整体状态失衡,认为其根本原因在于脏腑气血的虚损,特别是肾精的不足和脾胃功能的减弱。

在维护老年人健康方面,中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说,中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说,老年人饮食宜定时定量,每餐七分饱,细嚼慢咽;可以温暖、柔软、清淡、容易消化的食物进行食疗,如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶;还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说,疼痛不严重者可用简单方法缓解,如拇指按揉足三里穴和委中穴一两分钟,或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10至

20分钟,还可用中药热敷包蒸热后敷于患处;平时应重视锻炼腰腿肌肉,如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍,失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点,调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手,如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶,失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

在应对季节性健康问题方面,老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,秋冬季节容易感冒,应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心肺。专家提示,老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”,用正确的方法养生能够事半功倍,但养生方法的运用也应因人而异。

(据新华社北京10月29日电 记者 田晓航)

图书馆里的“银发生活”



10月22日,一位老人在图书馆里阅读。

上午9时,吃过早饭,退休老人陈晓群准时准点地来到图书馆,在一楼期刊、报纸阅览区,拿上当日的报纸,在靠窗的位置坐下……西安市长安区图书馆每天9时开门,银发群体总是来得最早。

随着社会老龄化与公共文化服务持续升级,图书馆不再只是年轻人备考、白领办公的场所,更成了银发族享受退休生活的“精神驿站”。

报刊区永远是最先热闹起来的角落,当日报纸刚上架就被取走,老人们逐字研读,遇到感兴趣的,还会用笔抄写在随身携带的本子上。

文学书架旁,63岁的刘来虎正捧着一本大字版《三国演义》看得入神,手指在书页上轻轻摩挲。“年轻时候忙工作没时间看书,现在总算能补上了。”刘来虎自从发现图书馆有大字版经典名著,每天都来看。他的笔记本上记满了读书心得,字迹工整有力,笔记本已经写满了六七十页。

在这里,老人能获得精神滋养、社交陪伴,还能学习新技能。

图书馆一楼的亲子阅读区成了老人张润花的“心头好”,“最近雨天多,去公园不方便,在这里还能陪孩子看看绘本,真的是很好的选择。”

记者走访发现,陕西省图书馆、西安市图书馆、碑林区图书馆、长安区图书馆,均配备了非常完善的“适老化”服务。不仅提供老花镜、放大镜,部分图书馆还有大字版书籍。除了阅读,还有各类主题展览免费开放。例如10月18日由陕西历史博物馆馆长庞雅妮开讲的《彩陶·玉器·青铜——以“早期中国”系列展解码中华文明基因》大讲堂,现场一座难求,前排就座的有不少喜欢阅读、喜欢文博的老年人。

从“场所”到“驿站”,越来越多的图书馆变身舒适的老龄友好空间,成为老年人退休生活中最坚实的精神支撑,让“银发时光”在书香中绽放出别样的光彩。

文/图 本报记者 李佳