

美国犹他大学的研究者对近200个家庭进行调查发现,与很少从事园艺劳动的人相比,喜欢养花种草的女性体重指数平均降低约1.84,常从事园艺劳动的男性体重指数平均降低2.36,寿命也更长。

市老龄办 联合
香城都市报 举办

咸宁市中老年京剧社票友们一展歌喉唱国粹

京剧老票友唱出夕阳红

■记者 漆兵



▲国家京剧院来咸宁同市中老年京剧社联谊



▲市中老年京剧社票友表演红灯记

铿锵的锣声鼓点,悠扬的京胡月琴,醇厚的京腔京韵……每周三、周五的上午,在市群艺馆,一群退休老人相聚在一起唱京剧。

京剧作为传统国粹在温泉拥有众多戏迷票友。他们因为共同的爱好走到一起,以京剧为友,以京剧为伴,他们就是咸宁市中老年京剧社的戏迷票友们。昨日上午,记者来到中老年京剧社,探访了这群铁杆戏迷票友们的故事。

市中老年京剧社社长彭雄早说,京剧以其独有的艺术魅力受到大家的青睐。越来越多人喜欢京剧,年龄也越来越年轻化。目前,中老年京剧社有300多戏迷票友。

57岁的倪菲是原咸宁市制药厂董事长。京剧社创建初期,设备和资金都

严重缺乏,倪菲拿出自己3万元的积蓄,帮京剧社添置器材。每天倪菲总是第一个到京剧社,最晚一个走,她全身心的扑在中老年事业上,热情地为大家搞好服务。有票友生病住院,倪菲还代表京剧社上门看望。

“京剧社就像一个大家庭,在这里我不仅提高了自身素养,生活也更加充实。”加入京剧社后,倪菲勤学苦练,在周春兰、赵秀英两位老师的指导下,开口唱京剧,在乐队队长张太荣的指导下,学习月琴。如今,倪菲的月琴演奏在咸宁可谓首屈一指,老旦角色也唱得有声有色。

82岁的刘在坤老人11岁就开始学习京剧,用他自己的话说,他为京剧而活,为京剧而生。如今,老人年纪大了,

腿脚有些不方便,可他从没有落下一次排练,每周三、周五,京剧社里组织活动,他都举着拐杖坐出租车过来唱。老人的家中挂满了京剧名家的照片,成了一道风景。

82岁的咸宁学院丁一教授也酷爱京剧。退休后他一边撰写咸宁地方志,一边学京剧。如今,老人不仅身体好,精神好,在老生的行当也唱得有板有眼。

据了解,市中老年京剧社成立于2011年,由最初的40多人发展到目前的100多人。他们多数为中老人,年龄最大的有90多岁。几年来,中老年京剧社为全市企业、农村、社区、驻咸部队、福利院等演出60多场次;邀请北京、广州、杭州、深圳等17个城市的京剧票社500多人来咸宁开展联谊活动40多场次;获得中央电视台《乡村发现》频道、国家民政部周报等媒体关注。

从去年开始,中老年京剧社走进企业,走进学校。专门安排老师教小学生练习形体,练习发声,培训少年儿童200多人,多次走入红牛集团,远升房地产集团,为企业员工上京剧培训课。

中老年京剧社不仅繁荣了群众文化生活,推动了京剧文化在咸宁的发展,无形中带动了咸宁旅游经济的发展。

全市高龄津贴 全面清理核查

近日,咸宁市老龄办召开高龄津贴清理核查专题会议,对各县市区高龄津贴核查自查情况进行总结,安排部署下一阶段高龄津贴清理核查工作。

据了解,截止3月15日,我市各县市区已全面完成高龄津贴核查自查工作,并形成自查报告。从昨日起,市老龄办组成两个工作专班,分别由邬传来主任和黄全副主任带队,深入全市六个县市区开展全面清理核查工作。此次核查采取随机抽查的方式,对抽到的村和社区,实行100%上门核查,必须见人见卡(存折),如有高龄津贴对象住在外地的,要和本人通过电话确认,并由当地的村(社区)干部进行核实,切实做到不错一人、不漏一人,对在核查过程中发现的问题进行专项整治和严肃处理,启动问责机制,发现一起查处一起。

(蒋静静)

市老龄办深入联系村

调研贫困老人情况

3月9日,咸宁市老龄办组织干部职工,深入联系村崇阳县路口镇沙墩村开展贫困老人情况调研活动。

路口镇沙墩村地处咸安、通山与崇阳三县区交界处,全村有8个居民小组,274户1184人,劳动力有750人。山多田地少,耕地面积只有1365亩,其中水田面积496亩,旱地面积869亩,林地面积1400亩。交通偏僻,地域条件差,是一个移民库区村。这次调研的目的是查清该村60岁以上贫困老人的数量、家庭状况、帮扶需求等基本情况。

在这次调研活动中,市老龄办通过召开座谈会、查看资料、入户走访等方式,顺利完成了对沙墩村贫困老人的调查摸底工作。据统计,该村60岁以上老人有142人,其中留守老人25人,贫困老人24人,精准扶贫对象12人。通过这次调研,进一步了解和掌握沙墩村贫困老人的基本情况,为下一步开展“银龄扶贫行动”、帮助解决贫困老人在生活上遇到的困难问题提供决策依据,使贫困老人得到真正实惠的扶助,切实感受到党和国家的温暖。

(蒋静静)

阳春三月,老人不妨穿花点

■记者 漆兵

春暖花开的季节,不少年轻人陪着年迈的父母走出家门,拥抱自然。在这样一个温馨惬意的时刻,老年人该如何装扮自己,让自己看起来既美丽,又应景呢?

昨日,中商百货三楼精品成熟女装卖场经理周威告诉记者,老年人春季穿衣要遵循保暖、舒适两个基本原则。乍暖还寒的春天,冷暖变化大,老年人穿衣一定要注意保暖,不要过早的脱下棉衣,尽量多“捂一捂”。由于老年人的体质要比中青年差一些,常会有心脏不适,气急等现象出现,所以穿衣应力求选择宽松、舒适、柔软、轻便、利于活动的服装。

周威建议,中老年人外出郊游、踏青时,穿上一身款式简洁、色彩明快的运动服,搭配一双舒适的运动鞋,会显得很有活力。

从颜色上来说,老年人可以根据个人身份和肤色,选择一些颜色亮丽的服



▲近日,老年摄影班成员进户外采风(周家保摄)

装,例如绿色、红色、粉色等颜色,都是适合春天的服装颜色。如果不喜欢艳丽的色彩,老年人还可以选择深色的外套,搭配颜色鲜艳的围巾、帽子等配饰来调节,照样能让自己美起来。

商场专门经营中老年服饰的桌恩专柜资深导购员陈三英说,现在聚酯纤维面料比较受老年人喜欢。聚酯

纤维颜色艳丽,不易变色变形,跟桑蚕丝、棉麻等材质的衣物相比,更适合老年人。

陈三英建议,中老年女性在春季可以适当的穿花一些。可以选些花外套搭配深色裤子,或是深色上衣配花色裙子,只要上下着装颜色有呼应关系,穿再花的衣服,也是花而不俗的。

嘉鱼多措并举推进老龄工作

老年人幸福指数显著提高

“老伴不在了,孩子们也大了,平常都要工作,就我一个人在家挺孤单的,老觉得日子不好过,一天望不到黑,自从有了这个老年人活动中心,我就和村里面的其他老人一起写写字、打打牌、看看电影、听听歌曲,感觉生活有趣多了。”3月11日,嘉鱼县新街镇港东村77岁的蔡正林说道。

近年来,嘉鱼县不断完善养老保障、

老年照料服务体系,老年人幸福指数显著提高。

据悉,为改善老年人生活环境,该县民政局共投入资金730万元,在全县建立了73个居家养老服务中心,满足社区(村)居家老人养老需求,为老年人开辟集健身、娱乐、学习于一体的综合性活动场所,并成立老年协会负责日常事务,保

障居家养老服务中心持久运营。

该县司法局成立了老年人法律援助中心,常年为老年人进行免费法律援助,在咨询、公证、法律服务及法律援助的申请、审批、指派等各环节开通维护老年人合法权益“绿色通道”,对涉及老年人的赡养、人身损害、财产纠纷等案件,做到优先咨询、优先受理、优先审批、优先指派。该县工商局

也成立了老年人维权工作站,积极查处涉嫌欺诈骗老年人的虚假宣传销售保健品案件,为老年人维权工作提供了保证。

据了解,去年该县共为80岁以上老人发放高龄补贴225万元;在老年乘车优待方面,积极与公交公司协调,65岁以上老人凭老年卡均可免费乘坐县内公交车。

(李维康)