

取洋葱适量,洗净,捣烂,置于小瓶内,盖好,睡前稍开盖,闻其气味,10分钟后即可入睡;也可将15克左右的生姜切碎,用纱布包裹置于枕边,闻其芳香气味,可安然入睡。

市老龄办 联合
香城都市报 举办

我省2016“银龄扶贫行动”在崇阳启动

200余名农村老人享受免费眼疾筛查



本报讯(记者漆兵 通讯员蒋静)4月21日,湖北省2016“银龄扶贫行动”在崇阳县路口镇启动,活动主题为“白内障公益扶贫援助”,旨在提高贫困老年人的生活质量。

据了解,白内障是老年人的高发眼部疾病,如治疗不及时,将导致失明。随着社会人口老龄化加剧,每年新增白内障患者数量居高不下。尤其一些贫困患者由于缺乏医学常识和对眼部疾病的基本认知,因病致盲的现象十分严重,防盲治盲任务仍然艰巨。

今年,省老龄办按照省委、省政

府的统一部署,将“银龄行动”同精准扶贫、精准脱贫相结合,在全省开展“银龄扶贫行动”。启动仪式上,省老龄办联合爱心医疗机构,在路口镇开展为老年人进行白内障免费检测和免费手术治疗的援助行动,让更多的基层老年人,特别是贫困老年人得到实惠,增强他们的幸福感和获得感。

当天活动现场,14名爱心医疗机构的眼科专家为当地200余名老人进行了眼疾筛查,并对需要做手术的老人进行登记,后期还将为满足手术条件的患者进行免费手术治疗。

省老龄办走访慰问崇阳贫困老人



本报讯(记者漆兵 通讯员蒋静)4月21日,省老龄办主任、党组书记尹本武率慰问组,到崇阳县路口镇走访慰问贫困老人,给他们送去了党和国家的关怀和温暖。

在崇阳县路口镇田铺村1组,尹本武拉着73岁贫困老人刘云荣的手,详细询问老人的身体健康情况和家庭生活状况,并叮嘱他的家人好好照顾老人,让老人安享晚年。

在路口镇路口社区5组64岁老人沈兰先家里,尹本武与老人拉起了家常。沈兰先常年患有眼疾,与妻子均为残疾,家庭条件非常困难,属于低保户。尹本武了解老人的生活起居和生活状况后,让老人保重好身体,鼓励老人树立战胜困难的信心。

临走时,尹本武还叮嘱村干部要经常到老人家中询问情况。他希望当地政府和主管部门时刻关注高

龄、困难老年人这个特殊群体,在政策上多支持、物质上多帮助、精神上多关心,尤其要针对特殊困难老人,运用特殊政策,打好民政低保、医疗救助、高龄补贴、居家养老服务等政策组合拳,努力保障老年人基本生活。

市老龄办、崇阳县政府有关负责人陪同慰问。据了解,省老龄办共走访慰问了4位贫困老人,给他们送去了慰问金2000元。

子女“用心良苦” 父母“不解风情”

老人和子女旅游别总想着省钱

■记者 漆兵

“我出钱,你们和朋友一起出去玩吧!”近日,家住咸安永安大道的王婆婆想邀儿子一家五一小长假一起去湖南石牛寨游玩,不料遭到了儿子的婉拒。

王婆婆今年63岁,退休后经常和朋友一起出去旅游,国内不少地方都已经玩过,不过最让她难忘的还是2012年和儿子一家去杭州旅游。

那年暑假,儿子安排全家游。王婆婆很兴奋,整理了一大箱用品,还带上了酸菜和矿泉水。由于是自助游,王婆婆总想着怎样为儿子省

钱。买景点门票时,王婆婆总说自己逛累了,在门口休息一下,让儿子少买一张票;吃饭点菜时,王婆婆又说自己年纪大了,没胃口,拿出酸菜下饭,不愿儿子多点菜。钱虽然省了些,可儿子脸上的笑容好象也少了。儿子抱怨:“妈,您这哪是出门旅游啊,您这是出来修行啊!”

从那以后,儿子再也没有安排过全家人一起出门旅游,王婆婆主动邀请过几次,儿子都以各种理由婉拒。

和王婆婆一起跳舞的不少老年朋友都有同样的困惑:为什么子女

不愿意带我们一起去旅游?子女们用“不解风情”来形容父母。

温泉37岁的黄小姐说,去年带父母去婺源看油菜花,父母一路都在抱怨:出门旅游就是烧钱,这油菜花跟我们农村的差不多,这山还没有我们家里的山高……父母完全就不懂得孩子们的“用心良苦”。

五一小长假临近,专家建议,老人们和子女一起出游时,怎么吃、住、玩,多让子女做主;不要总想着省钱;出游过程中,与子女要像朋友一样交流,尽量找共同兴趣点。

我市老年人体育组织覆盖80%乡镇街道

本报讯(记者叶和平 通讯员邓福寿)近日,记者从全市老年人体育工作会议上获悉,我市老年人体育组织网络不断发展健全,截至2015年底,全市80%的乡镇(街道)都设立了老年人体育组织。

近年来,我市高度重视老年人体育组织建设,构建了“横向到边,纵向到底”的组织结构网络。市老年体育协会下设5个老年人体育单项协会,覆盖门球、健身气功、太极拳(剑)、柔力球操、健身舞蹈等5个项目。不断推动老年体育组织向基层延伸,目前全市80%的乡镇(街道)设立了老年人体育组织,50%的行政村和社区建有老年人活动室。

据市老年体育协会常务副主席程贻水介绍,我市加大老年人体育指导员力度,2015年举办社会体育指导员12期,培训人数达500余人次。去年举办老年体育赛事、展示400余场,参与人数达10万余人次。

下一步,市老年体育协会将把发展农村老年体育协会作为工作重点,扶持农村地区老年体育组织建设,进一步改善农村老年体育基础设施。

五一小长假陪着父母游咸宁

■记者 漆兵

五一小长假去哪儿玩好呢?如果你不想堵在路上,挤在景区,你可以开着车带上父母,享受咸宁这个城市的安逸舒适,或采茶、或赏花,或摘果……一家人来一次说走就走的踏青之旅。

采茶之旅

推荐地:羊楼洞

位于赤壁市区西南26公里的羊楼洞镇,为“松峰茶”原产地,素有“砖茶之乡”的美称。镇区现存一条以明清建筑为主的古街,主街

宽4米,长2200米,街面全部以青石铺设。赤壁羊楼洞的南麓,有座松峰山,以产绿茶出名,山坡遍植茶树。远眺茶园,茶海绿浪,气象万千。

赏花之旅

推荐地:大幕山

大幕山屹立通山之北,咸安之南,海拔千米之高,是鄂南一座充满神奇色彩而又富有诗情画意的名山。大幕山有1000多亩的野杜鹃,蔚为壮观。五一期间,正值杜鹃盛

开,漫山遍野,灿若云霞,美不胜收。

摘果之旅

推荐地:黄袍山

黄袍山位于通城县塘湖镇东,是湖北十大名山之一,历史悠久,风景秀丽。5月,漫山遍野约10万颗樱桃树结满了红红的果子,还有野莓、桑葚等野果也正是成熟的时候。和家人朋友一起穿行黄袍山古道中,呼吸大自然清新的空气,欣赏大山峡谷中的自然风光,是多么惬意。