

●记者 漆兵

昨日,记者从市老龄办获悉,2016年全市老龄工作以实现“五个老有”为目标,扎实推进,开拓创新,亮点纷呈。

## 2016年老龄工作亮点纷呈

## 紧扣“五个老有” 普惠全市老人

●高龄津贴发放实行  
规范化和信息化管理

为进一步做好我市高龄津贴发放工作,确保高龄津贴发放工作的真实性和准确性,做到不错一人、不漏一人,实现高龄津贴资金安全运行,市老龄办制定了2016年高龄津贴清理核查方案,组织工作专班,采取听、查、访的形式,深入全市12个乡镇、12个村、11个社区共326户,对高龄津贴申请、审核、发放及清理核查工作进行了督办抽查,指出了存在的问题并及时整改。

●老年宜居社区建设  
得到有效推动

2014年,咸安区碧桂园社区获得全省首批“老年宜居示范社区”称号。为进一步推进老年宜居社区建设,2016年继续在全市8个社区开展试点,总结推广碧桂园试点建设经验,注重加强部门联动,加强指导,加强宣传,加强资金支持,提升创建水平,经过实地督办,对赤壁市蒲纺桂花树社区、通山县新城社区龙鼎丽都小区创建老年宜居社区进行了申报,其中赤壁市蒲纺桂花树社区获全省第二批“老年宜居示范社区”称号。

## ●促进养老服务体系改革创新

2016年7月18日,我市首家民办社区居家养老服务机构——怡乐苑家有爸妈智慧养老中心正式开业。它利用互联网技术在社区居家养老一站式服务方面进行了创新与探索。怡乐苑家有爸妈智慧养老中心分别在温泉万年路社区、咸安南大街社区各开设了一个服务点,免费为老年人提供康复、保健、娱乐、书画、阅读、日间照料等为老服务,填补了咸宁民办社区居家养老服务的空白。

## ●继续推进基层老年协会建设

截止2016年12月份,全市904个村已建立协会779个,建会率达86%,132个社区已建立协会126个,建会率达95%。协会建有老年人活动室、阅览室、休息室等,条件好的协会还拥有老年文艺队伍。基层老年协会在邻里互助、生活照料、生产帮扶、精神关爱、经常性地开展文体娱乐活动等方面起了很好的作用。2016年,咸安区浮山街道办事处梅园社区老年协会被推选为“湖北省城乡社区示范性老年协会”。

## ●积极开展老年人活动

积极组织老人们开展太极拳、门球赛、书画、摄影、重阳登高等形式多样的老年文化体育活动。以各类志愿者组织为骨干力量的社会组织走进福利院、敬老院、社区居家养老服务中心和老年人家中,开展为老服务志愿活动,帮助老年人解决实际困难。开展走访慰问送温暖活动,全市各级党组织和社会爱心人士走访慰问困难老人5000多次。

## ●全面落实老年政策法规

全面落实老年人免费进公园、入公厕、65周岁及以上老人免费坐市内公汽、70岁以上老人免收普通门诊挂号费等优待政策。加快推进医养结合,全市二级以上综合医院和部分中医院设有老年病科、老年病房,为老年人开设了看病就医绿色通道,全市50%的城乡卫生服务中心(院)设置了老年病房。深入宣传贯彻《老年法》,在咸宁市“七五”普法启动暨十六潭法治文化公园开园活动中,制作展板对老年法进行宣传和解读,向市民发放宣传资料,接受市民咨询。

## 常吃巧克力大脑变年轻

日本一项新研究发现,常吃可可成分超过70%的巧克力可能有助于增加大脑皮质的量,这意味着脑部变“年轻”,学习能力有可能随之提高。这一研究是日本内阁府负责推动的国家重点项目之一。

市老龄办  
香城都市报社联合  
举办

## 家有七宝乐悠悠

作为一名老年知识分子,我想和大家分享一下我的生活经,让老人活得更加豁然开朗些。

家有老伴是第一宝。少年夫妻老来伴,白头到老的两个人最贴心,即便是每天粗茶淡饭也不会嫌弃,知冷知热离不了。

家有老窝是第二宝。能有一个遮风挡雨的家,成为子女疲惫时的港湾,是老人最大的幸福。

家有老底是第三宝。过好生活少不了,自己花钱别太抠,省吃俭用没必要,儿孙自有儿孙福。

老来健康是第四宝。身体是革命的本钱,每天锻炼、散步,保持一个良好的心态才能延年益寿。

老来有友是第五宝。要经常出门走动,和三五好友闲聊、唱歌、下棋,让生活更加充实。

老来快乐是第六宝。每天都要笑一笑,唱歌、跳舞、旅游,老了更要多出去凑凑热闹,开阔眼界、长知识。

脾气好是第七宝。老少几代同堂聚,老人要少做评论、多听意见,少些唠叨,子女成家立业之后有自己的见解、观点,可以适当提些建议,但不要过分。

## 春节过后儿女们又离开,父母难以割舍引发心理问题

## 专家:常回家看看

●记者 漆兵

春节意味着团圆与欢聚,春节过后,离别成了主旋律。儿女们离开了,对于刚刚享受短暂团聚的空巢老人来说,从子孙绕膝的热闹,又回归冷清的空巢状态,这样的落差往往诱发老人心理问题。不少老人会产生失落感,甚至出现失眠、抑郁、头晕、食欲下降、胸闷憋气、乏力等症状,严重的甚至会影响身体健康。

家住温泉的刘大爷有一儿一女,都在外地工作。退休10多年来,刘大爷和老伴独自留在温泉生活。没事的时候两老上午一起去买买菜,做做运动,下午约三五麻友搓上几把,日子过得也还舒适。过年前,想着孩子们要从外地赶回来过年,刘大爷停止了一切活动,每天准备春节期间的饭菜,还特意请人在家里装了WiFi给孩子们用。

除夕前一天,子女都带着孩子回来了,儿孙满堂的热闹让老两口乐得不拢嘴。春节期间,刘大爷老两口快乐地忙碌着,一大家人围坐在一起吃着团圆饭,开心地聊着天,一起去

走亲戚,一起去公园玩,一起拍全家福。几天下来,二老精神焕发,似乎年轻了好几岁。

快乐的时光总是短暂的,一眨眼春节假期结束了,孩子们又开始返程。大年初五、初六,子女们陆续离开了,二老的心里突然被掏空了一般。临别时,刘大爷二老亲亲孙儿、看看子女,一边往他们包里塞东西,一边抹眼泪。送别时,为了不让儿子看到自己流泪,刘大爷的老伴干脆把自己关在房里不出来。

“两个孩子一走,总觉得饭都吃不下,老伴更是天天失眠。”刘大爷说。喜庆热闹的家里又变成了冷清孤单的二人世界。孩子们一走,刘大爷的心也开始变得空落落的,忧伤、失落、无奈的情绪笼罩在心头,心里很不是滋味,整日提不起精神,也不知道该干点什么。老伴这些天麻将都不打了,整天唉声叹气,觉也睡不好,有时还一个人抹眼泪。刘大爷告诉记者,看着老伴寝食难安的样子,自己更难过。

生活中像刘大爷这样的“空巢老人”并不少见。

市老龄办的工作人员说,春节过



后一段时间,是空巢老人心理问题的高发期,子女应给予他们更多关爱,常回家看看。即使不能经常回家,也要多打电话、多问候父母,还可以通过网络视频等方式消解老人的孤独感。老人也要积极进行自我调适,比如尽快恢复正常生活作息,多出去走走,跟同龄人聊天,参加社区生活等,丰富自己的晚年生活。

## 每天买菜一举多得

退休后,我自告奋勇担起了买菜的任务,并渐渐爱上了买菜。

从家里到菜场,需步行20分钟,练练脚劲,动动筋骨,对增强抗病防病能力大有裨益。走出居室去买菜,顿感眼界开阔,人情温暖。百步之内,就有好多张笑脸,好多个问候,平添生活情趣。

每晚要制订一家人明天的食谱;买菜时挑挑拣拣,盘盘算算。这一连串的脑力劳动,延缓了大脑的衰老。每天往菜场去,先得穿过海滨公园,一年四季,都有迎合时令的风景,使人心旷神怡;到了菜场,各色蔬菜尽收眼底,仿佛回到了令人流连忘返的大自然。