

进入初秋,很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,一些老人更讲究主动贴秋膘。有专家提醒,此时老年人的胃肠功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响胃肠功能。因此吃肉要适当,最好等到天气真正凉下来以后,再多增加肉食。

86岁的“香城好心人”杨文珍

本报讯(记者 陈志茹 通讯员 周香玲 李婷婷 吴静红)她今年86岁,虽满头银发,但神采奕奕,是街坊邻里眼中的热心人,她就是咸安区温泉办事处岔路口社区的居民杨文珍。

杨文珍出生于1933年,18岁时,她就当上了街道办的妇女主任,杨文珍1981年入党,1991年退休。按理说她操劳了一辈子,日子越过越好,可以安享晚年了。但杨文珍离休不离志,退休不褪色,积极配合社区的各项工作,为居民化解各种邻里矛盾,深受附近居民支持和拥戴,连任了温泉办事处五届社区干部。

几年前,马柏大道进岔路口社区茶花北路路段破烂不堪,污水横流,给周边出行的群众带来了困扰。

2017年,杨文珍发动社区居民集资修水泥路并将路面拓宽。因为资金匮乏和截弯取直需拆除一些居民的院子围墙,一些社区居民不领情,但她并没有退却。

经过一番调查和考虑之后,杨文珍决定“走群众路线”。于是她和社区里几位热心居民挨家挨户上门通知居民开群众大会。发动干部和群众一起做社区居民的思想工作,经过半个多月的走访,最后与辖区的居民达成了修路的共识。

修路时困难重重。此次修路就是要扩大路面,截弯取直,方便车辆通行。为此要砍掉一户居民院门口的一棵树,但该居民不同意,提出要资金赔偿。当时修路集资款项还没有到位,为



快速修路,方便群众。杨文珍从自己兜里掏出了30元钱赔给对方才了事。数天后,修路拓宽时必须占用杨文珍家的院子,杨文珍二话不说,自付4000元工资请来了工人把自家的院墙拆了,往里退进去80公分重建,此举令社区干部感动,令周边居民佩服。

“杨妈80多岁了,她做事又不图什么,让我们非常感动。”看到已修好的宽敞柏油路,李大爷兴奋地说:以后儿子找媳妇都好找些。陈大娘也附和着:是呀,亲家来串门也好开车进来。

前年,小区有一位年轻女子躲在一间破屋里打毒针。杨文珍得知后,立即赶过去看。看到血红的针管,她心里一惊,痛心疾首地劝导这个女子。

“奶奶,我现在这个样子真没有办

法了!”那个女子带着哭腔说。

“你这个样子,不仅害了自己,还害了别人。你到派出所去自首吧,民警会送你去戒毒,你要改过自新才有得救!”

“真的吗?”听了她的话,该女子眼里又燃起了生的希望。“只要你真心悔改过自新,一切都来得及!”在杨文珍苦口婆心的劝导下,该女子选择了自首,戒毒成功。

无论是在生活中还是工作中,杨文珍始终坚守党性,不用群众一分钱。修路差资金,杨文珍悄悄出钱补上,与社区干部外出办公事,她自付车费,从不要求报销,从不占公家一分钱的便宜。

多年来,杨文珍乐善好施,乐于助人的事迹,在温泉城区被传为美谈。今年,她还被咸安区评为“香城好心人”。

老年人秋季饮食注意这六个方面

有没有发现我们身边的老年人很容易没有食欲?随着年龄的增加,很多老年人变得对很多食物都不太感兴趣,这对健康是不利的。随着秋天的到来,老年人要对饮食方面可引起重视,秋季是进补的好季节,饮食得当或可增强身体素质。下面我们就来了解下老年人饮食要注意哪些方面:

■一要吃少

俗话说:饭吃八分饱,少病无烦恼。意思就是说,每餐不要吃的太饱,要给肚子留个两分的空间。有专家研究发现,如果人类时常保持两分饥饿,其寿命将增长20%~30%。

■二要暖

中医讲,脾胃乃后天之本。胃喜燥恶寒,所以要避免冰的凉的食物刺激,要暖食。但是要注意,暖食不等于烫食,经常吃过烫的食物会损伤食管,是食管癌的诱因之一。

■三要早

所谓的“早”,就是到吃饭的那个点才吃饭,一般来说,上午7点到9点是吃早饭的最佳时间。中医说“胃不和则卧不安”,因此晚饭也尽量早吃,这样才不会给肠胃增加负担。

■四要暖

这个“暖”,跟第二个暖不同。这个“暖”是说要细嚼慢咽,这样可以充分吸收营养、保护肠胃、促进消化等。还有就是想强调要把吃饭当成一件惬意的事情,别吃得太累。

■五要淡

老年人不宜吃太油腻的食物。淡,就是要少油少盐少加工,因为中国人现在食盐和食油量超标,由此引发的高血脂、高血压等病正在增多。所以,老年人要吃的淡一点。

■六要软

老年人的牙齿常常会松动或者脱落,肠胃的消化能力也大不如从前,所以应该吃软的不应该吃过硬的食物,想比较硬的果实类食物等,当然像煎炸的油腻类不好消化的食物也不要吃。(叶子/整理)

社区里办起老人生日会

本报讯(记者 陈志茹 实习生 洪恒 通讯员 李婷婷)近日,温泉办事处金叶社区联合灵悉社工为该社区的3位老人举行了一场温馨、快乐的生日会。

生日会现场,金叶社区活动中心一片欢腾。生日会在击鼓传花的游戏开始,游戏中,有的老人唱歌,有的老人跳舞,还玩起了趣味游戏,现场气氛活跃。在一声声的祝福中,该社区的工作人员,拿出蛋糕和寿星们一起吹蜡烛、切蛋糕、齐唱生日歌,并为寿星们送上最诚挚的生日祝福。

金叶社区党委书记李晚霞表示:金叶社区老人居多,平时子女工作忙,很多老人缺少子女的陪伴,尤其是一些孤寡老人和空巢老人,因此社区为老人举办集体生日会,让老人走出家庭,感受社区大家庭的温暖。



咸安区老年大学秋季班

9月2日正式开学

本报讯(记者 叶子 通讯员 曾晶 余丹)“休息了两个月,总算要开学了,上学期学的东西暑假期间我在家也经常巩固,希望能跟得上老师的节奏。”“之前学的是书法,新学期想多报一个班,和几个朋友一起学画画。”昨日,咸安区老年大学内不时有老同志前来咨询新学期开学事宜,在教师办公室,记者看到不少老师正在认真备课,准备以最好的内容来迎接开学第一课。

据了解,区老年大学2019年秋季学期将于9月2日开学,跟上半年一样,新学期将开设民族舞、书法、广场舞、体育舞蹈、二胡、绘画、模特秀、合唱、葫芦丝、摄影等多门课程,深受老年学员欢迎。

“对这些老同学刚刚提出的问题,原则上讲下半年学员学习的课程应跟上学期保持不变,因为下学期的课程是接着上学期部分往下讲,学员换班可

会出现跟不上节奏的情况。部分班级(二胡、葫芦丝、书法、国画、摄影)由于招生名额未满,还可以继续报名。”区老年大学相关负责人表示,新学期里,学校将进一步对自身教育资源进行整合与拓展,更好地满足学员们日益增长的学习需求,同时也给老年朋友提供一个沟通交流的平台,让他们能从中学到知识和技艺,真正老有所学,老有所为,老有所乐。