

让尊老、爱老成为一种风尚

体育场社区日间照料中心举办长者生日会

□记者 高红侠

本报讯 4月15日,对于邓志刚和牛新伍这两位老人来说,有着特殊的意义。当天,新华区光明路街道体育场社区日间照料中心及社区工作人员为他俩举办了长者生日会。

“祝你生日快乐……”当天上午9点多钟,新华区光明路街道体育场社区日间照料中心的大厅里传来欢快的《生日歌》。在音乐声中,工作人员从厨房里取出一个大蛋糕,为两位老人戴上生日帽,点燃蜡烛。在工作人员的带领下,大家齐声高唱《生日歌》。两位老人及其家人和工作人员一起吹蜡烛、切蛋糕。“大伯,祝你们生日快乐、身体健康。”体育场社区居委会主任王亚楠为两位老人送去祝福。

“爸,祝您生日快乐。”邓志刚的女儿邓轲当天上午从家中赶来,坐在父亲的身边。“吃蛋糕。”邓志刚看到女儿格外开心,他拿起一块蛋糕送到女儿的嘴边。

“从我记事起,爸爸最疼我,有时我哥都嫉妒。”邓轲笑着说,她兄妹两个,哥哥长期在外地,父母单独居住。去年下半年,身体尚可的母亲突然患病去世,留下年迈体弱的父亲。为了让父亲得到专业的照顾,在征得家人的同意后,去年10月份,兄妹二人将父亲送到新华区光明路街道体育场社区日间照料中心,他们隔三岔五来看望。

“谢谢你们,给我爸过了一个特别的生日。”邓轲对日间照料中心及社区工作人员说,当天是她父亲74岁的生日,本想着等周末休息时给老人过生日,没想到提前收到一份意外的惊喜。



4月15日,在体育场社区日间照料中心一楼大厅,牛新伍(左二)、邓志刚(右二)在家人和工作人员的陪伴下,吹蜡烛、切蛋糕,庆贺自己的生日。
本报记者 李英平 摄

今年81岁的牛新伍老人,在家人的陪伴下吃着可口的蛋糕,脸上露出了笑容。“这个生日会非常有意义,谢谢你们这么用心。”牛新伍的家人感动地说。

接下来,工作人员为老人们表演

了戏曲、歌曲等精彩的节目。

“我们会尽最大努力照顾好老人,让他们老有所依、老有所乐。”该照料中心负责人刘永梅说,目前有32位老人在这里入住,年龄最小的60多岁,最大的90多岁。

据王亚楠介绍,为弘扬爱老、尊老、助老的良好社会风气,他们联合社区日间照料中心工作人员举办了这次长者生日会,让老人在这里有家的感觉。平时,他们还会不定期组织志愿者为老人表演节目、义诊、做心理疏导。

乔书明:把创作当成一种乐趣

□本报记者 胡耀华

今年66岁的乔书明退休于鲁山县文广旅局(原鲁山县文化局),也是一名老字辈儿的文学创作者。因为对文学有着浓厚的感情,退休后的他依然坚持在创作一线。4月13日,记者赶赴鲁山县城,探访了乔书明的生活趣事。

把创作当成一种乐趣

乔书明喜欢创作,写了数十年作品,诗歌、散文、小说、短剧等样样拿手,其中不少作品被报纸和杂志刊登,创作的短剧更是经常被搬上舞台。

“可能是写久了,不写总感觉少点啥。”乔书明说,他从1972年开始创作,以前在单位时杂事多,多数时候顾不上写。2012年退休后,乔书明打算好好歇歇。虽然是这样想的,但事实上根本停不下来。

乔书明平时不抽烟,也不爱喝酒,拿他自己的话说,除了写东西和看书,没有其他爱好,于是退休后重新又拾起笔墨,并把写作当成一种乐

趣,想到什么写什么。2015年9月,乔书明创作的河南坠子《靠山石》荣获第三届“岳池杯”中国曲艺之乡曲艺大赛金奖,之后,他创作的劲头儿更高了。

2018年12月24日晚,乔书明创作的大型扶贫豫剧现代戏《伏牛山盟》在鲁山县宣传文化中心礼堂上演。该剧完全取材于脱贫攻坚真实故事,以易地扶贫搬迁建设为背景,讴歌了党的扶贫政策及脱贫攻坚取得的成效,演出后深受观众好评。

“写了几十年,想着该歇歇了,可他就是不听,还和年轻时候一样,有时候写起来饭都顾不上吃。”乔书明的老伴儿王香梅说,熬夜就更不用提了,有时候甚至能写到天明。对此,孩子们也经常劝他,让他没事时出去转转,他经常是转了一圈儿后回来还是接着写。

让创作与自己永远相伴

“他的作品语言朴实、文笔清新、情感丰富、条理清晰,深受读者好评。”鲁山县文联主席郭伟宁说,乔书

明创作的历史文学作品《杨贵妃与酒》近日入围全国首届“无量杯”诗酒融合文学作品大赛。

在乔书明家,最显眼的是室内的一台电脑。乔书明老伴儿说,这台电脑几乎就没关过机,只要他灵感一上来,电脑前经常一坐就是一天。有时候正睡着觉,突然爬起来就接着写。

“主要是闲着没啥事,再说创作也锻炼了大脑。”乔书明一边说,一边又坐在了电脑桌前,随着键盘声啪啪响起,又一段唱文跃然屏上:“提起那往日事泪水滚滚,陈凤琴俺真是苦命之人。小煤窑出事故丈夫离世,撇下俺守在家苦度光阴……”

“这是给一个农村剧团创作的戏曲,已经几天了,还没完成呢。”乔书明笑着说,他已经与文学结下了不解之缘,隔两天不写点啥就感觉不舒服,而且他已下定了决心,活到老、写到老,直到写不动的那一天。

“他人很勤奋,创作的小品和戏曲语言诙谐,情节感人;散文作品更是乡土气息浓郁。”与乔书明同一单位退休的常相生说。

养生吧

专家提醒:
**吃得太精细
很难活到90岁!**

在中国的传统饮食习惯中,北方人偏爱面食,南方人偏爱米饭。

而这种饮食结构的特点就是精白米面多会直接影响血糖。2020年,在上海召开的全国临床营养学术会议上,张文宏医生特别提醒:以精制碳水化合物(精加工碳水化合物)为主导的饮食营养方式,很难支撑我们活到90岁以上。

碳水化合物,是人体维持生命活动所需能量的主要来源。我们日常说的米面谷物、蛋糕甜点等都属于富含“碳水化合物”的食物。

精加工碳水化合物摄入过多就会导致肥胖,可能出现糖尿病、高血压、脂肪肝等一系列问题。

研究结果发现,老年人每天食用6-10两主食的人比那些每天食用1-5两主食的人有更大的腰围;而且主食摄入量越大,体重指数越大。

(新华)