

新闻速递

三部委发文推动智慧养老产业

10月22日,工业和信息化部、民政部、国家卫生健康委印发《智慧健康养老产业发展行动计划(2021—2025年)》,其中提到,推进物联网、大数据、云计算、人工智能、区块链等新一代信息技术以及移动终端、可穿戴设备、服务机器人等智能设备在居家、社区、机构等养老场景集成应用,提升养老服务效率,创新智慧养老服务。(摘编自《每日经济新闻》)

不打疫苗就解雇 美国多地警力短缺

据《今日美国报》报道,美国伊利诺伊州芝加哥市总警监戴维·布朗近日说,除了约三分之一的警察未上报新冠疫苗接种状态,另有21名警员因拒绝接种,遭停职停薪。美国警察基金会发布的一份报告显示,2020年全美86%的执法机构人手不足。这意味着在联邦政府和一些同为民主党执政的地方政府下令强制雇员接种疫苗前,多地警察局已出现人员短缺。华盛顿州西雅图警察工会主席迈克·索兰说,随着美国各地警察局强制接种的最后期限到来,预计还有大批警员将离职。(摘编自《新民晚报》)

国际足联力推两年办一届世界杯

日前,国际足联与各国家和地区足协举行电话会议,会议中极为重要的一项议程,就是讨论在2026年北美世界杯之后将四年一届的世界杯改为两年办一次。但不少知名球星表示,世界杯频率的提高,会让人留下足球只跟钱有关的印象。(摘编自《新快报》)

走出空巢第一步:从小事做起

走出空巢,每个人有不同的方法,但学会认真生活,是走出空巢的第一步。如何帮助老人走出空巢?不少读者和心理咨询师来支招。

从小事开始认真对待

“似乎我们这代,大部分人难逃空巢的宿命。”广东深圳63岁的陈冬霞对空巢生活看得很透彻。她说:“以我为例,前30年为工作操劳,后30年为子女奔波;到退休了,儿子成家立业,我也不需要忙工作,感觉突然失去重心。我和老伴整天空巢在家,生活索然无味。”如何走出空巢?陈冬霞认为,第一步是认真对待生活,从小事开始。陈冬霞以前在医院工作,经常要上夜班,很难和老伴一起吃晚饭。退

夫妻俩培养共同爱好

“夫妻生活不搭调,是许多人退休后难以走出空巢的重要原因之一。”长沙传承社工服务中心负责人王吟说。王吟曾接到长沙市岳麓区的一对夫妻来电求助,称空巢生活难熬。王吟上门拜访后发现,这对夫妻都是大学教授,身体好,兴趣多,唯一的缺点是爱互相数落,“指责对方菜买得不好,饭菜做得不好,家中卫生没搞干净……”王吟到访半个小时里,夫妻俩

休后,陈冬霞主动邀请老伴下厨房,“两个人精心做顿晚饭,再喝上一杯酒,感觉生活浪漫了不少”。陈冬霞表示,认真生活还包括勇于尝试新事物。2017年起,陈冬霞和老伴开始在全国自驾游;2019年,陈冬霞考了营养师资格证。如今,她不仅是老年大学教师,还为社区3个老人做营养顾问。“只要有了热爱生活的态度,空巢的生活就不会空,每一天都很充实。”陈冬霞说。

吵了将近20分钟。“我建议他们心平气和地坐下来谈谈,每天为对方做一件事,培养夫妻默契。最后,他们不仅和好如初,还在社区成立空巢互助小组,成为我们的志愿者”。王吟表示,空巢夫妻可以多培养共同的兴趣爱好。比如,一起运动、爬山,一起旅游,一起提升厨艺,一起上老年大学,“夫妻抱团取暖是走出空巢最好的方法”。

先学会心理自救

“有调查显示,六成以上的空巢老人存在心理问题,因此学会心理自救很有必要。”国家二级心理咨询师刘萍介绍,很多空巢老人面对的最主要问题就是心理失调。因为没有儿女的陪伴,他们感到孤独、焦虑、无助。她建议转变认知,“子女‘离巢’,成家立业是成熟的标志,应树立‘独立养老’的世界观,自我丰富精神世界和养老生活”。此外,刘萍建议空巢老人尝试“行为疗法”:感到孤独时,可以制订一个计划,给自己布置不同难度的任务,比如参加一次集体活动,学会一门兴趣爱好……逐步融入集体,告别孤单凄凉。(摘自《快乐老人报》)

闯关游戏

考眼力

请问,这辆电动汽车的插头是几个?



逻辑推理

社长的姓氏

A话剧社的《黄金国》、B话剧社的《孙行者》、C话剧社的《白莲教》参加话剧交流。A社社长发现三个话剧社社长恰好姓黄、孙和白,而自己的话剧名的第一个字又不相同。孙社长仔细一想,觉得A社社长说的没错。请问A、B、C三个社长的姓氏分别是什么。

- A.孙、白、黄 B.白、黄、孙 C.孙、黄、白
- D.白、孙、黄 E.黄、白、孙

陈皮甘草茶:取陈皮4.5克、生甘草2克,化橘红、北沙参、白芍各3克,玫瑰花、红茶各1.5克。把红茶和以上各味中药材研磨成粗末,然后用热水冲泡即可饮用,可收健脾温中、疏肝活血之效。
茉莉桂花茶:取茉莉花、桂花各3克,绿茶2克。将以上原料洗净,放入杯中,用沸水冲泡即可。此茶具有健胃祛火、润肺化痰的功效。
乌梅参茶:取党参、山楂、玉竹、扁豆、乌梅各15克,加入400毫升水,煎煮20至30分钟即成。此茶有调和脾胃、疏肝理气的功效。(株洲市营养健康管理协会)

补冬不如补霜降

霜降(10月23日)是秋天最后一个节气,意味着冬天的脚步已经临近。民间素有霜降进补的讲究。中医强调,进补前一定要调理好脾胃,只有脾胃的消化和运化功能足够强,进补的好东西才能真正为人体吸收和利用。因此,霜降进补,调养脾胃是关键。中医认为,健脾最好的食物是山药、芡实、栗子。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜经常食用。其次,调配一些适宜的茶饮对于调养脾胃、疏肝养阴也十分有益。这里给大家介绍3款茶饮,以供选择。

《反电信网络诈骗法(草案)》亮相

《中华人民共和国反电信网络诈骗法(草案)》在10月19日开幕的全国人大常委会会议上首次提请审议。全国人大常委会法工委发言人臧铁伟表示,当前,电信网络诈骗犯罪活动形势严峻,在刑事犯罪案件中占据很大比重,一些群众的看病钱、养老钱、上学钱被诈骗分子席卷一空,已经成为当前发案最高、损失最大、群众反映最强烈的突出犯罪,严重危害人民群众切身利益和社会和谐稳定。据报道,2020年,全国电信网络诈骗案件涉及财产损失达353.7亿元,全国公安机关共破获电信网络诈骗案件32.2万起,抓获犯罪嫌疑人36.1万名,

打掉涉“两卡”违法犯罪团伙1.1万个,封堵涉诈域名网址160万个,劝阻870万名群众免于被骗,累计挽回损失1876亿元。据悉,此次提请审议的草案规定了反电信网络诈骗工作的基本原则;完善电话卡、物联网卡、金融账户、互联网账号有关基础管理制度;建立电信网络诈骗反制技术措施,统筹推进跨行业、企业统一监测系统建设,为利用大数据反诈提供制度支持。此外,草案还要求加强对涉诈相关非法服务、设备、产业的治理;加强其他有关防范措施建设;明确法律责任,加大惩处力度。(摘编自《北京青年报》)

从摆摊到开店 一家小店的苦与乐

株洲晚报融媒体记者/易楚瞳



深夜,路边小摊热气腾腾的汤羹,温暖着夜归人的胃;菜场总会多送一把葱花的阿姨,会传授经验,如何将菜做出家乡的味道;隐匿在居民区内的五金店,打个电话就能上门疏通管道……在株洲,这样的小店很多,王桂岚(化名)的小店就是其中之一。王桂岚,来自河南沈丘。1993年,一家人为了生活,拿着东拼西凑、四处借来的两千余元来到株洲。从小小的摊位做起,慢慢坚持到现在。

吃吐了的油条

上世纪九十年代初,新华东路上,除了煤田地质局和430厂的几处主建筑外,其余地段多为池塘和稻田,市民生活购物要乘坐中巴车到达市区。“早上6点,中巴车前便开始人头攒动。”正因如此,王桂岚瞅准商机,开始摆摊做油条。然而,理想很丰满,现实却太骨感。说干就干的王桂岚夫妇买来三大袋面粉,并开始

“蜗居”粮油店

此后,王桂岚向热心手艺人请教,夫妻俩的油条生意这才步入正轨。“除去面粉、食用油等成本,挣得的钱基本能满足一家五口的学习和生活费。”夫妇二人起早贪黑做油条,但随着时代步伐加快,其生意也迎来危机。“98年后,向阳广场开发,道路宽了、人流多了,沿街餐饮店也兴旺起来。”此时,生意愈来愈难做,王桂岚开始慢慢思考商业转型。“餐饮店多了,粮食、食用油这些必需品势必也会消耗多起来。”已攒存了一笔钱的王桂岚,果敢盘下一家临街店铺,开始经营粮油生意。一家五口也从十几平方米的出租房,搬

进了上下隔层的“复式”小店。“那时候,小店隔层恰好够一个成年人直立行走。全店最新的家当就是刚买回来不久的铝合金玻璃柜台;店里墙壁也没粉刷,就直接对外营业。”对于往事,王桂岚的丈夫记忆犹新。“不知从何时起,这一带兴起了KTV和舞厅,楼上舞厅半夜都有客人下来买东西。”渐渐地,王桂岚的粮油生意,也开始跟着拓展销售渠道,对外售卖起烟酒、槟榔、矿泉水等。深夜,王桂岚的孩子们已进入梦想,而夫妻二人为了生意,则独守柜台,轮流看着店。

操不完的心

28年来,王桂岚一家先后搬了三次营业地点,夫妻二人的店也从街边小摊更换为独立的店铺。如今王桂岚的小店,面积虽不大,但装修已焕然一新,货架上的商品琳琅满目,柜台的电子支付系统也一应俱全。“小店的每一次搬迁都是我们家生活的一次跃迁。”现在的王桂岚夫妇,已凭借自身奋斗,定居株洲,并购买了一套一百多平方米的商品房,从前进货的小三轮也变成了“大哈弗”。虽然儿女们常常劝诫二人关门歇业,享享清福算了,但王桂岚却忧心忡忡,“孩子们都大学毕业了,儿子也在外地工作、买了房,虽说房贷不用我还,可结婚总得花一笔费用;小女儿的婚事也得置办娘

家嫁妆才行。”“最让人不省心的就数这小女儿。工作这么久,连个对象也没有,又不谈恋爱,真希望她快点嫁出去。”周末回来帮助父母看店的小女儿,听闻母亲讲自己“坏话”后,立马“回怼”。“我嫁不出去,你岂不是‘渔翁得利’?又给你免费当劳力,还能享受我给你买的护肤品。”“那我可巴不得你早点嫁出去了。我就能安心做我的生意了。”母女“唇枪舌战”间,背后却藏着家人彼此间满满的爱。“幸福是奋斗出来的,新时代是奋斗者的时代。”街边小店里既有平常人的生活,也有他们的梦想,而王桂岚一家人正是在参与创造伟大时代的同时,也在创造自己的美好人生。

爱心专栏



百次献血英雄——陈高亮

二十二年意味着什么?一名婴儿可以成长为翩翩少年,一棵树苗可以长成参天大树,而对于陈高亮来说,二十二年是一次善举变成一份爱的坚守。今年46岁的陈高亮是中车株洲车辆有限公司质量管理部的一名普通职工,也是一名共产党员。在他的心中有这样一个信念:我献出的不仅仅是一份热血,更是一份责任和担当。就是因为这份信念,陈高亮坚持22年、献血100次,其中,捐献机采血小板93次,共计184个治疗量;捐献全血7次,共计2200毫升。1999年12月22日,单位组织献血活动中,陈高亮成功献血。后来,他了解到,机采血小板主要适用于一些危急重症患者且需求量较大。于是,他又主动请缨加入了机采血小板应急献血队伍。去年底,新华桥进行拆除和重建,全面封路,家住荷塘区的陈高亮到献血站献血就需要绕很长的一段路,

途中往返时间要近2个小时。但只要接到约血电话,他依然爽快答应并如约前来。他说:“无偿献血是很平凡的一件小事,但却有着更深层的意义。小小的举动却能为患者争取到更多康复的希望,那它就是神圣和伟大的。”这么多年来坚持无偿献血,陈高亮其实还受到同事的影响,陈高亮说:“在无偿献血还不广被接受的那个年代,同事史开志和冯俭就已经坚持献血了,还因此被评为单位‘献血达人’,那时我就决定要向他们学习、以他们为榜样。今年我46岁,献血已100次,我很开心。接下来,我一定要保持健康体魄,坚持献到60岁,帮助更多需要帮助的患者朋友。”在我市还有千千万万个像陈高亮这样的爱心人士,他们热爱生活,关心社会、关爱他人,用自己执着的坚守来向生命致敬,以实际行动传递爱和温暖。

爱心献血专栏
为方便广大爱心人士参与无偿献血,特将我各献血点电话及工作时间公布如下:
株行爱心献血屋:开放时间:9:00—21:30 联系电话:28258115
天元爱心献血屋:开放时间:9:00—17:30 联系电话:18975353362
红旗献血房车:开放时间:9:00—17:30 联系电话:13327332022
清石爱心献血屋:开放时间:9:00—17:30 联系电话:28612936
绿石爱心献血屋:开放时间:9:00—17:30 联系电话:18975359517
南方爱心献血屋:开放时间:9:00—17:30 联系电话:2228047
流动采血车:联系电话:18975350933
醴陵献血房车:开放时间:9:00—17:30 联系电话:18932127731
醴陵爱心献血屋:开放时间:9:00—17:30 联系电话:23026120
攸县爱心献血屋:
开放时间:8:30—17:30
联系电话:15343330290
茶陵爱心献血屋:
开放时间:8:30—17:30
联系电话:13327338093
郴县爱心献血屋:
开放时间:预约制
联系电话:28227729
主办
株洲日报社
株洲市献血办

