



我为胡老《安度晚年之我见》一文叫好

4月29日,《株洲晚报·乐活周刊》刊载了90岁的胡国柱老人所写的《安度晚年之我见》,我一连读了三遍,觉得他写得很好。我把它摆在我的桌上,每天一有空,我又拿起来细细品味。近日,我专程登门拜访了这位老人。

胡国柱老先生,毕业于华中师范大学,从教40年,一生笔耕不辍,先后撰写了各种文章数百篇,其中,很多都在各种报刊上发表,并著有《笔耕集》等数本作品。这位高级教师退休后,仍然努力发挥余热,用他自己的话说:身退志未退,人休心未休,常思进取忘年老,未敢蹉跎度光阴,魂牵社稷心尤烈,业竟精诚志愈坚。

年过90岁的他,耳聪目明,思维清晰,他把向后代灌输正能量放在首位,他说:“老人只要神智清醒,力所能及的话,应该有责任和义务,看好自家的门,管好自家的人,向后代传递美好的家风”。

假如,我们老人都像胡老所写的:告诉自己的后人如何为人、做事、睦邻、交友、修身、齐家、爱国、敬业,向他们传递这种美好家风,这对于国家发展、民族进步、社会和谐,都是一个很大的贡献。

胡老认为,老年人要能发挥余热,向社会传递正能量,首先要自己注意做人、修身。因此在文章中提出安度晚年的八点建议,我认为这对于我们老年人很有帮助。在这里,我还想补充两点,供大家参考。

首先,老年人要努力保护好自己的身体。人像一部机器,运转了几十年,不可能不出现这样那样的毛病,所以我们要做到无病早防,有病早治,一旦生了病,自己受痛苦,子女遭拖累,国家增负担,要想发挥余热,也只能纸上谈兵,望尘莫及。我60岁前,只在1964年住过两天医院,而60岁之后,慢慢地各种疾病随之而来,2009年以前,我每年差不多要住3-4次医院,一次胆结石开

(作者:熊健辉 85岁 芦淞区经世皇城小区)

刀,一次急性阑尾炎开刀,两个儿子日夜陪护,两个女儿轮流送饭……我想,这种日子绝不能长期下去。多年来,我按照医师诊断和报刊介绍的经验,根据自己的身体状况,逐步摸索了治病防病的方法。2009年至今,我没有再住过医院了。现在能吃、能睡、能活动,读书、看报、做家务都能做到。

其次,老年人要保持平和心态。处顺境不忘乎所以,于逆境不灰心丧气,位不在高有为则荣,钱不在多俭用则宁。有次,一位朋友对我说:你在机关搞了几十年,最后搞到企业退休,吃亏了。我说:从金钱上来讲,我比过去机关的同事要少了一半多,但我不后悔,我很满足。过去,我一家六口就靠50多元工资生活,要是财务上迟发一天工资,都无以为继。我的同事曹金城同志,将他小孩穿过的一双塑料凉鞋送给我小孩穿,我都感激他一辈子。现在,我两口子的养老金加起来有7000多元,我的小孩都已步入小康,不但不要我们的钱,还经常为我们买东买西。我很欣赏李鸿章的两句话:享清福,不在为官,只要囊有钱,仓有粟,腹有诗书,便是山中宰相;祁大年,无需服药,只要身无病,心无忧,门无债主,即为地上神仙。我现在过着的正是地上神仙的生活,还有什么不高兴呢!

老年朋友们,让我们紧紧地携起手来,参照胡老的建议,安度晚年吧。做到:

年龄虽老志不老,与时俱进追新潮。老有所学求新知,前进路上不抛锚。老有所为献余热,奉献爱心不图报。老有所乐尽所好,平和心境乐逍遥。老有所求唯健康,不劳众人把心操。

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“常青艺苑”专版,专登老年人作品。

投稿邮箱:株洲晚报一楼乐活周刊投稿箱,另外,请注明姓名、年龄、通讯地址和联系电话。邮编412000;邮箱:wblehuozhoukan@sina.cn。

特别提醒:本刊登载的文章、美术作品均有稿酬(纸质版、电子版、微信版稿酬合一),凡未收到稿酬的作者,请与本刊编辑部联系。作者如无特殊声明,即视为同意授予本刊及本刊微信版、本刊合作网站信息网络传播权,本刊支付的稿酬包括此项授权的收入。



晚报乐活周刊读者群: 632352980



国画欣赏

苍松在云雾中若隐若现,宛若仙境,这就是国画《白龙观海》所呈现的。

(作者:倪树琪 70岁 荷塘区601社区永红村)

诗词欣赏

题画雀(四首)

雀儿雀儿我爱你,童年无知对不起。今日丹青颂扬你,唤醒诸公生怜意。

只画雀儿不画鹰,多年冤案终澄清。金无足赤人亦样,辩证处事方公允。

房前屋后总逢君,难离难舍故园情。君叽喳喳似在说,世上几人是大鹏?

无求檐下栖,故园别有情。一生不南北,吾辈与君同。

(作者:马立明 65岁 大湖塘社区)

长期护理保险逐步推开 让失能老人体面养老

专业的事交给专业的人

在养老、医疗、工伤、失业、生育5项社会保险之外,一项新的社会保险——长期护理保险,正在中国逐步推开,为失能老人体面养老提供保障。

两年前,人力资源和社会保障部发布指导意见,在青岛、上海等15个城市开展长期护理保险制度试点,探索建立为长期失能人员的基本生活照料和医疗护理提供资金或服务保障的社会保险制度。最近,试点城市之外的地区也开始引入长期护理险,受到广泛关注。

7%家庭有需要长期护理老人

北京韩先生的老父亲自去年4月份突发脑出血后,一直在医院住院。“父亲情况比较严重,我们不知道怎么护理才好。目前也没有找到特别合适的机构,有的机构费用太高,负担不起。”韩先生说。

“一人失能,全家失衡”,相关调研报告显示,全国7%的家庭有需要长期护理的老人,目前实际接受的护理绝大部分由配偶、子女或亲戚提供,第三方机构服务占比极低。

护理人才紧缺成最大短板

全国老龄工作委员会办公室副主任朱耀垠说,长期护理保险制度才刚起步。人才问题是当前制约我国养老服务发展的重要瓶颈,

按照规定评估后,根据参保人的失能状况和护理方式确定长期护理保险待遇标准。

2017年,《宁波市长期护理保险制度试点方案》落地。在试点阶段,试点区域内参加该市职工基本医疗保险的参保人员(不含参加住院医疗保险的参保人员),个人无需另外缴费参加长期护理保险。其中,因年老、疾病、伤残等原因导致失能,经过不少于180天的治疗,经评估符合重度失能标准,生活完全不能自理,需要长期护理的参保人员,自评评估结论作出次月起可享受长期护理保险待遇。

作为15个试点城市之外的地区,北京市近期也在逐步推开长期护理保险。北京市人社局相关负责人介绍,长期护理保险制度已在石景山区启动试点工作,目前,石景山区已完成八角街道两个社区的入户评定。

从事长期护理专业服务的人员数量较少、年龄偏大、文化程度偏低、业务能力不高等问题普遍存在。

(综合工人日报、人民网等)

给老人开“运动处方”



在天元区大岭社区居委会,为提高社区老年人的记忆力、认知能力、平衡能力、力量及体能,湖南工业大学体育学院老师尹丽琴专门为老年人开“运动处方”。尹老师和她的团队在社区工作人员帮助下,对有“运动处方”的老人将进行长达半年的跟踪,辅导老人们进行体育锻炼。目前,通过一个多月的训练,许多老人反映,睡眠比以前好了,身上的力气也变大了。

(记者 沈三 摄影报道)



炎夏来临 冬病夏治好时节

雨水终于告一段落了,看着接下来持续飙升的温度,不知道是该开心还是难过。

随着炎夏来临,二十几度的温度应该不会有了。省气象台预报,因近期无明显冷空气影响,气温开始持续上升,25日至月底最高气温局地将达38~39℃。值得庆幸的是,六月底,株洲最高温基本都维持在36℃左右,在39℃的高温面前,36℃就已经很不错的了,毕竟我们才刚刚享受过29℃的凉爽温度。

可是,夏季的高温是无法避免的,有时,大汗淋漓一场也会感觉身心舒畅。又到了冬病夏治的好时节,特别是患有慢性病的朋友,可别错过好机会。告诉大家一个省钱的诀窍,城镇医保的居民,到街道卫生服务中心拿药可享受半价哦。

(记者 成姣兰)

风向:西南偏南风
风力:2级
相对湿度:65%
质量等级:优

今天天气	明天天气	后天天气
多云 27-35℃	晴 27-36℃	晴 27-36℃

(市气象台23日16时发布)

历史上的今天

2015年的今天,4家零部件生产企业牵手北汽股份株洲分公司,将提高株洲汽车产业的协作配套能力。

导读

今天我们来聊聊
老年人的积蓄如何分配

»» A02

银发族成移动消费新主力

»» A03