

剪纸 选登



2020年,希望疫情赶紧过去,福气多多。
(作者:伍芬喜 77岁 天元区湘滨逸墅)

诗词 选登

赞白衣战士

新春佳节正欢欣,忽报瘟魔武汉侵。健康之日连环转,染病刚痊又搏拼。全市护医齐上阵,八方天使迅登临。待到疫情消失后,白衣战士数头勋。

(作者:金定国 87岁 石峰区田心)

江城战瘟神感吟

病毒疯狂染江城,妖冠隐藏暗伤人。黄鹤归来求奥妙,龟蛇镇守探精真。无端病友囚室禁,白衣天使战瘟神。一方有难多方济,惟楚黎民谢党恩。

(作者:戴羽高 76岁 天元区山水文园)

七律·赞抗疫一线医护战士(新韵)

江城骤起疫瘟潮,四面八方救浪高。仁心施爱真情暖,妙术回生恶病消。红印千钧担使命,白衣一领作征袍。待到春风开百卉,众香国里数她娇。

(作者:谭穆喜 65岁 茶陵县)

致敬钟南山院士

受命临危奔武汉,耄龄施术灭瘟神。胸怀大爱无生死,济世安民建硕勋。

(作者:言维光 62岁 芦淞区碧玉花园)

征集

株洲晚报《乐活周刊》长设“文苑”专版,为爱好文艺的老年人提供一块“自耕地”,专登株洲籍或居住在株洲地区60岁或60岁以上老人的作品。赐稿可手机扫码二维码,可添加QQ读者群或微信读者群,在读者群直接投稿。

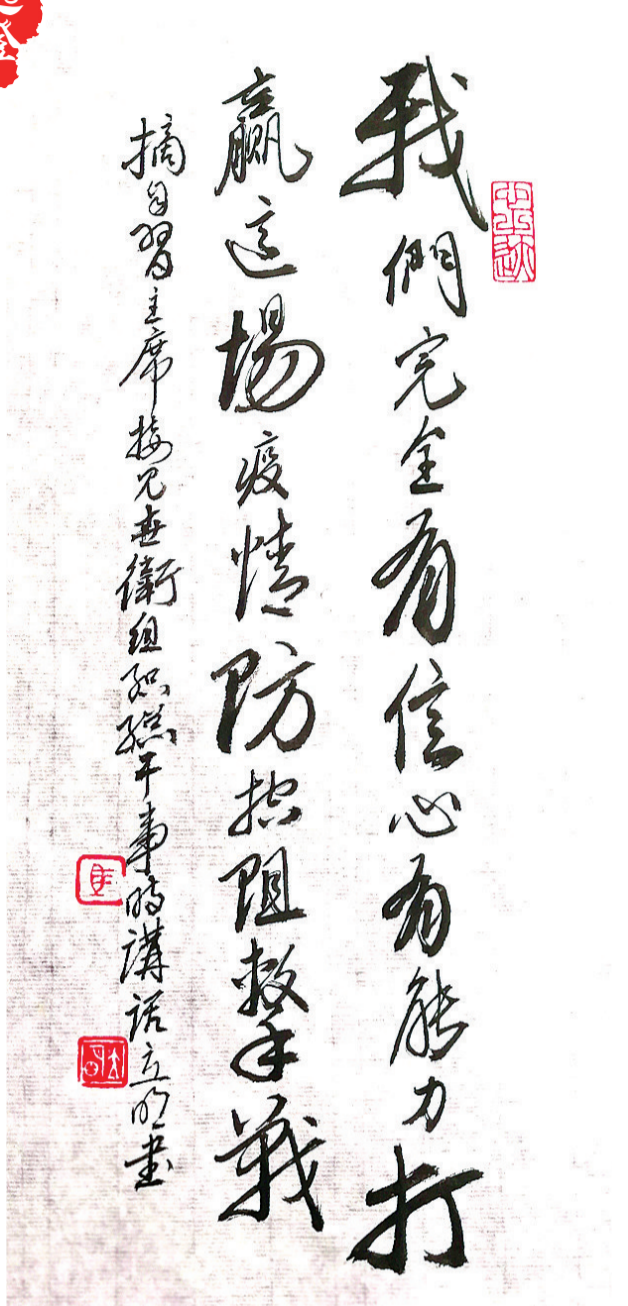


▲晚报乐活周刊QQ读者群

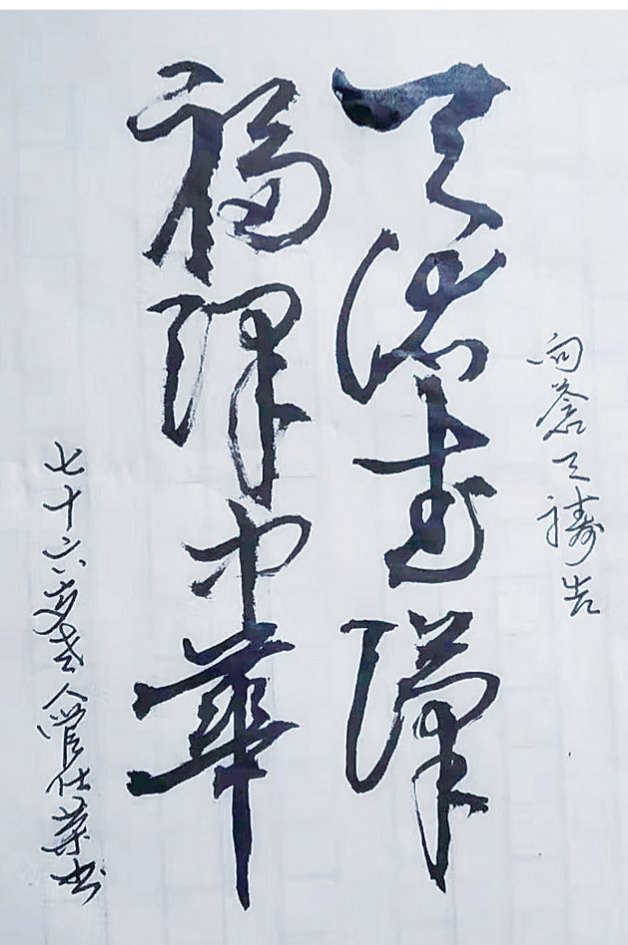


▲晚报乐活周刊微信群

书法 选登



这个春节有点特殊,但我们相信,我们一定能打赢这场疫情防控阻击战。(作者:马立明 67岁 天元区法院小区)



天佑武汉,福泽中华
(作者:管仕荣 76岁 荷塘区长征村)



新闻热线 28829110
广告热线 28835396

全国老龄办:面对疫情,老年人要做好健康第一责任人

据新华社报道 近日,全国多地陆续发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情。全国老龄工作委员会办公室日前向广大老年朋友发出倡议:面对疫情,老年人既不能不在乎,也不要过度恐慌,要科学防控,做好自己健康的第一责任人。

在《全国老龄办给老年朋友的一封信》中,全国老龄办呼吁老年人主动学习关于新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识,注意获取由权威机构发布的防病知识和疫情信息,增强对虚假和错误信息的辨识能力,

不信谣,不传谣,防止上当受骗。老年人的家人要发挥督促教育作用,帮助老年人落实好防控措施。

此外,信中倡导老年人尽量减少外出,避免到人员密集的公共场所,如商场、车站、公共浴池、棋牌室、麻将馆等地。信中还提示了一些针对老年人的居家注意事项,如可利用室内空间活动、合理适度锻炼身体,注意保暖、尽量避免感冒,患有慢性病的老年人要遵医嘱按时服药、做好慢性病管理等。

全国老龄办给老年朋友的一封信

全国的老年朋友们:

值此新春佳节之际,我们向您致以亲切的问候和真挚的祝福!

近期,全国多地陆续发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情。党和政府高度重视人民群众生命安全和身体健康,正在把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。现在正处于疫情防控关键期,全国老龄工作委员会办公室特提出以下倡议:

1. 面对疫情,老年人既不能不在乎,也不要过度恐慌,要科学防控,做好自己健康的第一责任人。
2. 尽量减少外出,避免到人员密集的公共场所,如商场、车站、公共浴池、棋牌室、麻将馆等地。
3. 必须外出和乘坐交通工具时,要戴医用外科口罩或N95口罩。尽量减少接触公共场所的物品和部位;尽量避免用手接触口鼻眼;从公共场所返回后,要用洗手液或香皂流水洗手;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。
4. 居室勤开窗,经常通风。不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被,进行室内擦拭消毒。
5. 注意补充营养,多喝水。烟酒对传染病预防没有任何好处。
6. 注意食品卫生。不接触、购买和食用野生动物,避免前往售卖禽类、野生动物等活体动物的市场。避免接触或食用未高温处理过的动物产品。
7. 合理适度锻炼身体,可利用室内空间活动。保证充足和规律的睡眠,保持身心愉快。

8. 冬春交替季节的温度变化较大,要注意保暖,尽量避免感冒。患有慢性病的老年人,要遵医嘱按时服药,做好慢性病管理。

9. 家中备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。记住所在辖区发热门诊的电话,有任何疑问可以致电咨询。

10. 避免接触发热、咳嗽或其它呼吸道症状的患者。如果近期与新型冠状病毒感染的肺炎患者或者疑似感染者有过接触,要尽快与社区卫生服务中心(乡镇卫生院)的工作人员取得联系,听取医务人员的建议。

11. 自己感觉发热时要主动测量体温。如果出现发热或咳嗽等可疑症状,应主动戴口罩,到定点医院就诊,并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具。要主动告诉医生自己在疫情流行地区的旅行居住情况以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

12. 主动学习关于新型冠状病毒感染的肺炎的相关知识,注意获取由权威机构发布的防病知识和疫情信息,增强对虚假和错误信息的辨识能力,不信谣,不传谣,防止上当受骗。老年人的家人要发挥督促教育作用,帮助老年人落实好防控措施。

最后,衷心感谢您对新型冠状病毒感染的肺炎防控工作的理解和支持!相信在党中央、国务院的坚强领导下,全国人民万众一心、众志成城,一定能够打赢疫情防控阻击战!

祝老年朋友们健康平安!

“老人家,我来帮您戴口罩”

天元区大湖塘社区五保老人颜绍恒今年87岁,老伴2002年去世,之后就一个人独居生活。日常起居,基本可以自理。平时,社区工作人员对老人也是特别关心,逢年过节都会上门看望,社区志愿者周老师每个月都会为颜绍恒理发一次。

1月30日,大湖塘社区工作人员和志愿者周老师敲开了颜绍恒老人的家门,耐心细致地介绍了目前的疫情,讲解了相关防疫知识,并给老人送去了口罩和消毒液等防疫物资。

(记者 谢慧 摄影报道)



阴雨天气回

今天,将是晴天和阴雨天的分水岭,因为从今天开始,新一轮阴雨天气要来了。

市气象台说,未来五天,将以阴雨天气为主,最高气温9—14℃,最低气温3—7℃。其中,今天是雨最大的一天,小到中雨的天气。

虽说有雨,但气温总体还是偏暖的。而且,从节气上来说,下周二,我们就进入今年第一个节气,立春。“立”是开始的意思,由此,新一轮的节气轮回开始了。

作为打头的第一个,作为一个出现在冬天,名字里又带“春”的节气,“立春”给人的感觉总是温暖,美好,充满希望,仿佛春天已经踏着轻快的脚步来到我们身边。

“草叶虽没有转青,草根已经变得湿润鲜嫩。枯直的树枝也已变得柔软而有弹性,如果折下一根细条,你便能看到它内芯的绿了。”作家申赋渔这样形容立春这一天。

当然,这样的春意还都隐藏得很深,离“大地微微暖气吹,春风燕来柳上归”还有很远一段距离,但春有了消息,一切就会有暖,有生机以及希望。

(记者 王娜)

2月2日	6—10℃
2月3日	3—9℃
2月4日	3—14℃

风向:北风
风力:2-3级
空气质量等级:无优

(市环境监测中心站、市气象台1月16日发布)