

一次老年乐的聚会

伍想德

10月18日中午,按照原市委宣传部工会主席孙贤亮的微信通知,我来到敏州西路一家小酒店的包厢里,做东的是原市委宣传部首任文明办主任,后下海到东莞办化工企业的李雄民先生。只见圆桌上已摆上了家乡菜和小酒。不一会,三十多年前在宣传部一块工作如今都退休了的十几位老同事都来齐了。李雄民说先把群建起来,这个群就叫“子非鱼,安知乐”。为什么叫此群名呢?宣传部原社科联主席陈萍君解释说:“此群名是李雄民根据古代庄子与惠子两人游于濠梁之上的对曰而取得。详解可百度汉语诗词‘庄子与惠子游于濠梁之上。’”待主人举杯开席之后,立即炸开了锅,哪里是在喝酒吃菜,都在结合自己的体会畅谈退休后的“老年乐”!原宣传部组织科长、后来任《邵阳日报》社纪检组长的岳仲庚首先说:老来乐最重要的是要有一个老伴,这是陪我们走到最后最久的人,知冷知热是老伴,老伴是一生最宝贵的财富,对老伴一定要好。我的老伴邓医师不仅家务事抢着做,出外旅游还牵着我的手,生怕跌伤了我。“真是啊,他俩的微信头像都依偎在一起,好幸福!”接着是原企业宣传科长、后来从市政协副主席退下来的杨建

新说,人老了必须要有一点老底,留点积蓄,不要把钱花个精光,即使帮孩子们买房子也要留一手,手中有钱心中不慌,随时拿得出,不求人帮忙。我还用手中的几个小钱学会炒股,赚了台小车,开着自己的车子去幼儿园接送小孙子,心里乐滋滋的。

我接着说,除了老底以外还要保护好自己 的老窝,这是老来避寒挡雨贮藏幸福的地方。我的老窝是三十多年前从部队转业回邵阳,市委专门留给我的,后来又在市委大院里买了一套新房,有人出高价要买我的旧房,我说新房给儿子的,旧房是留来做老窝,那是党给我的祖业,无论如何是不能卖的。如今老窝墙壁黑了,我把它粉刷得洁白,磁板滑了,我铺上木地板,沙发被小孙女跳烂了我就换成红木的,用砖头砌成的灶台也换上现代的整体厨具,墙上挂了山水画的《宝庆故事》,配挂了孙女画的《鱼乐图》和书写的《兰亭序》,还挂上离开部队时老师长同我们五位战友的合影,以示初心不改。今天这个老窝成了我的幸福窝了。

“健康是很重要的老本”,原来的常务副部长后来在邵阳学院党委书记任上退下来的黄民成说:“有健康的体魄才能享受老年

的幸福,不给组织增负担,不给儿女添麻烦,不给自己加痛苦。健康要多动,动脑动手又动腿,我就常在邵水河边走,在城南公园游,以补充健康的老本”。

“要多会老朋友”,原组织科的干事,后来从邵阳学院第二附属医院党委书记退下来的徐希雄说:“经常邀集一些老友喝喝茶,谈谈心,玩玩牌,下下棋。要走出去交交友,老窝在家里就孤独。”要学会玩微信,丢掉老年机,换上新华为,参加微信群,听听歌,观观景,打打字,看新闻,发发自己的微信和远在外地的老战友、老同学视视屏,老友加新朋,天天群里见,时时笑眯眯。

最后退休的刘谋湘和王化平说,要学点时髦,来点老来俏,老得干干净净,活得精精致致。头发白了染黑一下变得年轻一些;胡子刮干净一点,使自己脸面清洁容光焕发;衣服老旧了换亮丽一些使自己充满阳光;人人做老来俏使社会美化一些。我观看他俩真是精神焕发。

老友相聚话多笑声多,一过就是两个小时,喝足乐够了,由原新闻科长、摄影老师张光先生或单个,或几人,最后是一起合影留念,呈现出一道美丽的“夕阳风景线”。

有言道“千金难买老来瘦”。在不少人印象中,老年人瘦一点好,肉多了,高血脂、脑梗等疾病就来了。但专家提醒,这样的观念需要更新了。

南京医科大学副校长、南京医科大学附属逸夫医院院长鲁翔指出,60岁以后,老年人肌肉流失快,尤其要小心肌少症,老年人肌肉过少,容易让机体陷入恶性循环,要预防老年肌少症,年轻时就得给身体“打好底”。

据鲁翔介绍,肌少症也叫肌肉衰减综合征,是一种与年龄增加相关的骨骼肌减少、肌肉力量和肌肉功能减退的综合征。它会导致老年人活动能力下降,出现站立困难、步伐缓慢等状况,容易跌倒;还会影响血糖调控、血脂代谢等能力,是诱发糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病的重要原因,让身体陷入恶性循环。

“肌少症是一种进行性疾病,它的发生发展可能要十几年甚至数十年时间。”鲁翔说,“我们要做的,不是等到确诊肌少症之后再干预,而要将防治的关口提前、再提前。一是年轻时就给身体‘打好底’,二是通过饮食、锻炼等健康的生活方式减缓肌肉衰减的速度。”

鲁翔表示,要注意肌少症的四个信号。一是急剧消瘦,在生活饮食正常又没有疾病的前提下,体重不断下降;二是不想动弹,没有力气,总觉得累,老想坐着;三是走路步伐不稳,拖着步子,容易摔倒;四是蝴蝶袖和蝴蝶背,蝴蝶袖就是人们常说的“拜拜肉”,展开双臂时,没有肌肉支撑,双臂脂肪下垂,像蝴蝶翅膀一样,有的人还会出现蝴蝶背,也就是肩胛肌肉松弛。专家建议,遇到以上四种情况之一,就需要到老年病科就诊了。

“寻兵老人”孙艳华：留住抗美援朝的故事

张博宇 孟含琪

在吉林省通化市,70岁的孙艳华被称为“红色文化活字典”,她不是抗美援朝的亲历者,却通过寻找、采访老兵,还原了许多抗美援朝期间的故事。

1950年10月,中国人民志愿军吹响抗美援朝的号角,作为志愿军开赴朝鲜的通道之一,通化地区全民动员保障前线是当时这座城市的真实写照。“70年过去了,那些健在的老兵、担架队员、民工,还有抢救伤员的医务工作者如今还生活在我们身边,但大多已是耄耋之年,我希望能找到他们,把他们的故事记录下来。”孙艳华说。

2001年,孙艳华因病提前退休,身体转好后,她投入到写作当中。在创作一部以老兵为题材的作品时,她结识了在杨靖宇烈士陵园守陵的老兵徐振明。徐振明参加过抗日战争、解放战争、抗美援朝战争,1958年转业时主动选择到通化靖宇烈士陵园工作,为将军守陵。他退休后,儿子徐永军继承了这份工作,父子传承守护了杨靖宇英魂62年。

徐振明的事迹让孙艳华对老兵这一群体有了更深刻的理解和共鸣。2013年,在徐振明的建议下,出生于抗美援朝期间的孙艳华萌生了寻找抗美援朝老兵并记录那段历史的想法。“大多数老兵已经80多岁了,我急啊!”孙艳华说。

她向通化市委老干部局说了自己的想法,老干部局当即决定组建老干部报告团,任命她为负责人。孙艳华二话没说,拉着老伴,自费驾车,开启了“寻兵之旅”。

7年里,她找到了先后7次荣立战功的老兵刘德厚,采访到15岁上战场的老文化教员李润兰,记录下带领114名铁路工人,冒着敌机轰炸修铁路、排炸弹、救列车的“铁道卫士”高殿甲……

她以纪实作家为身份,先后采访了200多位参战老兵,整理出400多位老兵的资料,完成了老兵访谈《冰川火山》、老兵故事文集《血性碑》以及5部长篇小说。此外,她还与老伴胡堂林合作编辑了录入413位老兵战斗简历和图片的画册《军旗的荣光》,其中参加抗美援朝的老兵占比近六成。

随着时间推移,她的“寻兵”范围还扩大到当年的担架队员、铁路工人、民工、妇女干部和医务人员,用一个个动人的故事更加完整地还原了抗美援朝期间人民群众的真实面貌。

她和老伴将自己采集的资料、图片无偿捐献给通化市抗美援朝纪念馆,并亲自参与展馆筹建。她还动员老兵们捐献出战争中的老物件,让纪念馆的藏品更加全面真实地展现那段岁月,以激励后人铭记历史、珍惜和平。

今年是纪念中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年。从6月开始,孙艳华协助通化多个部门策划开展抗美援朝70周年纪念活动,并做了10场专题报告。她用一个个老兵真实的故事,讲述抗美援朝中志愿军战士们的保家卫国之举,引起了广泛的共鸣。

“抗美援朝是红色历史的一部分,是志愿军老兵、老担架队员、老干部和老一辈人不能忘记的岁月,我要做的是真实反映那个时代的人和故事,把精神留住,传承下去。”孙艳华说。

专家提醒：

老年人要防止肌肉过少

陈席元

老有所依

——医养结合关爱老人

湖南省邵阳市隆回县隆回魏源医院于2010年开设医养结合科,聚焦失能失智老人“医养结合”,从日常护理、医疗康复、休闲娱乐、餐饮服务等方面服务在住老人。目前在住老人年龄从60岁到105岁不等,以农村老人为主(占70%以上),失能、半失能老人60%;失智老人占30%;其他老人10%。

图为10月2日,医护人员陪一名失能老人做手部康复训练。

新华社记者 才扬 摄



一枚金戒指的心愿

张洪河 王靖

术,那个红红脸蛋、笑声爽朗的妻子终于从病床上站了起来。

年龄不饶人,老包搬砖打零工越来越吃力了。扶贫干部们带着“产业扶贫菜单”来到家中,让夫妻俩自主选择。“养牛吧,下个牛犊就能赚钱。”夫妻俩细细盘算后决定养牛。可按照政策,得先自己买牛,等扶贫部门验收后才补贴,一家人为启动资金犯了难。第二天,旗扶贫办主任陆拾玖就从自己家里拿来钱帮助买了牛。

一家人前后共获得产业扶贫资金4.5万元,买来6头基础母牛。可万事开头难,没有冬春饲草、没牛棚、饮水困难,一系列的难题就让老包又陷入焦虑。还没等他张口,扶贫部门就已经行动起来:协调爱心企业捐赠饲草,为他家建了牛棚、打了新井。喝着60米深水井抽上来的甜丝丝的水,老包难掩兴奋:“喝水的难事没几天就给解决了!”

牛,寄托了全家人的希望。夫妻俩起早贪黑,像抚养孩子一样地伺候牛,一次不落地参加养牛培训班。母牛下小牛,小牛卖了再继续买母牛,两三年的时间,已经发展到17头。他家前后出栏6头牛,收入了5万元,老包用1

论对当代的影响,在魏源故居设立廉政文化教育基地,建好“廉政讲坛”,为党员干部开展廉政教育提供活动阵地。结合隆回特色,以滩头廉政年画和荷田廉政楹联为载体,制作廉政路灯、廉政年画墙、廉政对联等,深受群众好评。

下一步,隆回县将按照市里的统一部署,进一步营造好“廉洁单位”创建的浓厚氛围,通过新闻媒体等的宣传引导,让党员干部和广大人民群众都行动起来,积极参与和支持“廉洁单位”的创建。在全员创建的

万元盖了草料棚,养牛的家当更齐全。

2018年,包那顺勿力塔家顺利脱贫。如今,他的家窗明几亮,屋里摆着电视机、台式电脑、监控器。透过监控器,11头黄牛甩着尾巴,悠闲地吃着饲草。老包和妻子看着电视节目不时发出笑声,还不忘瞄一瞄监控器里的牛,日子过得自在幸福。

妻子手术后恢复得挺健康,儿子完成学业工作稳定,家里的饥荒也马上就要打清,牛产业还带来“牛日子”。“活了大半辈子,现在才活出个模样儿。”老包动情地说。

包那顺勿力塔所在的兴安盟,是大兴安岭南麓集中连片特困地区,2015年至今已有10余万贫困人口实现脱贫,全盟6个旗县市全部脱贫摘帽,602个贫困嘎查村全部出列。老包坦言,过去连给妻子买件像样衣服的能力也没有,现在跟乡亲们一样,日子过好了,腰板挺直了,自己也“敢做梦”了。

“再过两年,就能给儿子结婚买房搭把手了。”老包现在养的牛至少值20万元,他还张罗着扩大养牛规模。说到今年的心愿,60岁的他面露羞涩但语气坚定:“我要给孩子他娘买一枚金戒指!”

基础上打造工作亮点,探索“廉洁单位”与魏源廉政思想、花瑶廉洁文化、年画廉政元素有机融合,打造廉政建设示范基地,建设“脱贫攻坚·廉政建设”展馆,探索廉政建设助推乡村振兴体制机制,强化廉洁文化与花瑶文化的深度融合。同时,进一步加强督查指导。派出督导指导组到各个单位加强“廉洁单位”创建的督导和指导,发现问题及时纠正,对一些亮点经验及时加以推介。特别是对廉洁学校、廉洁机关等,将分类进行精准的督导指导。

(上接1版)

抓特色,打造创廉品牌。结合实际,与湖南大学廉政研究中心深度合作,立足花瑶地区历史底蕴、文化特色、廉政成效等,打造“廉洁花瑶”品牌,自创廉洁山歌,编排廉政节目,结合花瑶挑花传统技艺,依托民俗文艺表演激发乡村廉洁文化的独有活力。探索构建一体推进“三不”体制机制的有效途径,拟打造廉政研究示范基地,筹备建设“脱贫攻坚·廉政建设”展馆。深入挖掘魏源廉政文化故事、廉政思想及其表现、其言