

热烈祝贺

王贵山同志九十岁 生日快乐!
张春秀同志八十岁



新西兰给外国人发养老金

给外国人发养老金? 新西兰政府是不是有点傻? 听起来是有点傻, 但这就是新西兰的养老制度。新西兰的养老金制度规定, 不管是新西兰本国公民, 还是有永久居留权的外国人, 只要年龄满 65 岁, 在新西兰住满 10 年, 就有资格申领养老金。

早在 115 年前的 1898 年, 新西兰就通过立法确立了全国性的养老金制度, 这也是世界上第一个不需要个人纳税的国家养老金制度。

新西兰实行的是人人平等的养老金制度, 不管你退休前是做什么的, 不管你有多少资产, 不管你有多少负债, 一视同仁。新西兰没有老干部局之类的机构, 即使是贵为新西兰总理, 到了 65 岁退休后, 待遇也和普通人一样, 也要从工收局领取和一辈子没干过任何工作的流浪汉一样多的养老金。要说平等也有, 就是参加过战争的复员军人、残疾人和高龄老人有特殊待遇, 他们的养老金稍微高一些。

新西兰的养老金条例规定, 养老金的金额不能低于社会平均工资的 65%, 现在的养老金每月约合人民币 6500 元左右。尽管一些老人团体普遍认为目前养老金数额偏低, 但由于看病不用花钱, 坐公交车、火车、轮渡都不用花钱, 这些钱足以保证老人吃饭、旅游, 有质量的生活。

新西兰的社会调查显示, 75 岁以上的老人是幸福感最强的群体。新西兰政府对老人的照顾无微不至, 老人的生活有充分保障。政府做得够好了, 悲情人物也就少了, 在新西兰, 从未听说过卖身救父的壮举, 也没有孝子十年如一日侍候病床上的老人的佳话。老人心里没有连累晚辈的负疚感, 幸福感才会更踏实, 真正实现老有所乐。

老年保健之“气”出来的糖尿病

医学资料显示, 因心理因素而发病的糖尿病患者占总体人数的 60%以上, 如产生暴怒、焦虑、恐惧、悲伤等激动的情绪, 使得血糖浓度升高, 引起机体代谢功能紊乱。此外, 高血糖促使其胰腺分泌胰岛素, 使得疲乏的胰腺进一步受伤, 从而使糖尿病患者病情加重。

临界食品能不能吃?

我们经常可以在超市里看到“买一送一”标签的特价食品, 这些被捆绑销售的食品里, 常常包含着临近保质期的食品, 我们称之“临界食品”。不少节俭的老年人往往只被便宜的价钱所吸引, 而在忽略了食品保质期的情况下就将商品买回家。

但临界食品到底还能不能吃? 购买临界食品时需要注意哪些问题? 带着一系列的问题, 记者采访到广东药学院附属第一医院临床营养科主任赵泳谊。

临界食品安全性有待商榷
产品的保质期是指由生产者提供的产品最佳食用期, 它一般标注在具有限时使用时间的产品上。在保质期内, 产品的生产企业对该产品质量符合有关标准或明示担保的质量条件负责。但保质期并不是识别食品产品是否变质的唯一标准, 食品可能由于存放方式、环境等问题而过早变质。

广东药学院附属第一医院临床营养科主任赵泳谊指出, 食品的存放条件对于食物的质量至关重要。保质期通常是指该类食品的相关适宜存放条件而制定的, 如在普通饼干的包装上, 我们可看到“贮藏方法: 避免日晒, 存放于阴凉干燥处, 开封后请尽早食用”等字眼。也就是

说, 如果饼干被存放于一个日晒严重、温度偏高, 或潮湿的环境里, 它的实际保质期就会比包装上预设的保质期大大缩短。而食品的包装完整与否, 也是一个衡量食品质量的重要标准。包装缺损的食品很容易受潮或滋生细菌, 安全性相对较低。对于已开启的食品, 其保质期将会缩短。所以, 食品开启后应尽早吃完, 避免发生霉变。

而且, 食品中的防腐添加剂的化学稳定性也会随着时间的增加而减弱。换句话说, 食品出厂越久, 质量就越不能保证。老年人在购买临界食品时, 必须慎重考虑食品的安全性问题, 能不吃就尽量不要吃。

对临界食品要“望闻问切”
赵泳谊表示, 虽然并非所有的临界食品的质量都会出现问题, 但出于经济条件的考虑而选择购买临界食品的老年人, 在食用临界食品前最好要做好以下四步:

第一步是“望”, 即在食用临界食品前, 要看清楚食物的颜色、形状等是否与正常情况下一样, 若发现食品上出现斑点或不明原因的变形, 就不要继续食用。



第二步是“闻”, 在食用前要闻清楚食物的味道, 如果食品上带有“哈喇味”或异味就要立刻丢掉。

第三步是“问”, 部分老年人视力模糊, 看不清食品包装上的字样, 所以在不确定食物具体食用日期或标准存放条件的情况下, 最好先向视力良好的家人询问清楚食物的具体信息, 以免误食过期食品。

第四步是“切”, 老年人在食用临界食品前, 应摸清楚食物有否出现受潮或分解渗液的问题。如果发现食品异常潮湿, 也应尽快丢掉。

不过某些已经变质的食品, 其表面性状与新鲜食品差别不大, 有时候用“望闻问切”也未必能发现问题, 但往往其内部已滋生了大量有害病菌。老年人进食细菌超标的食物后, 会出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻等急性胃肠炎症状, 如果症状太严重, 建议患者尽快求医。



邓小平在被放逐的日子里



半起床, 吃过早餐后, 邓小平和卓琳步行前往县拖拉机修造厂, 在那里干一上午的活。分配给邓小平的工作是对体力要求较轻的钳工, 很像 50 年前他在法国工厂干的事情。修造厂离家只有一公里, 当地人修了一条安全的专用路从他家通往工厂, 使邓小平夫妇每天步行上下班时不会遇到外人。工厂职工们都知道邓小平的身份, 但邓小平告诉他们叫他“老邓”就行。

除了在工厂劳动, 邓小平和卓琳也在自己的菜园里干活, 邓小平也在家帮着擦地劈柴。他们夫妻二人的工资比过去要少, 因此日子过得很节俭。夏伯根养了一些鸡, 使他们仍然能够吃上鸡蛋和肉。邓小平减少了吸烟的数量, 几天才抽一包烟。他上午在工厂里不吸烟, 只在下午和晚上抽几支, 他也不再喝红酒, 只在午饭时喝一杯便宜的当地酒。长女邓林和次女邓楠仍能从工作单位领到一点工资, 她们到来后便和没有工作的兄弟姊妹一起分享这点钱……

在江西, 邓小平不能看机密文件, 除了专门指派的当地干部, 也不准跟其他干部有来往。但是他的党籍被保留了, 这使他对有朝一日还会回去工作抱有希望。

在江西安家之后, 邓小平和卓琳每天 6 点半起床, 吃过早餐后, 邓小平和卓琳步行前往县拖拉机修造厂, 在那里干一上午的活。分配给邓小平的工作是对体力要求较轻的钳工, 很像 50 年前他在法国工厂干的事情。修造厂离家只有一公里, 当地人修了一条安全的专用路从他家通往工厂, 使邓小平夫妇每天步行上下班时不会遇到外人。工厂职工们都知道邓小平的身份, 但邓小平告诉他们叫他“老邓”就行。

喝粥能否养胃因人而异

粥是我国饮食的三件宝之一, 其历史可以追溯到公元前 2200 多年的五帝时代。明代医学家李时珍亦在《本草纲目》一书中称赞粥“板柔腻, 与胃肠相得, 最为饮食之妙诀也”。可是, 食粥真的能养胃吗? 怎样喝粥才最养胃呢?

从消化的容易程度上来看, 粥不需要胃做太多揉碎的工作, 可以直接变成食糜, 淀粉酶可以充分作用于它, 不需要嚼, 入口即化, 非常容易消化吸收。给消化系统带来的负担小, 也不容易引起过敏或食物不良反应等。所以, 粥具有一定调养肠胃的功能。但是, 并不是所有人, 也不是所有胃肠疾病的患者都适合以粥养胃。

有些胃病患者不宜喝粥

健康人的胃偶尔受凉或是吃坏了造成的胃不舒服可以放心地喝粥, 因为粥易于消化, 便于吸收。但对于胃病患者, 需根据病情区别对待。患萎缩性胃炎的人由于胃酸分泌不足, 常感觉肚子胀、没有食欲, 一吃就饱, 这时喝粥能促进胃酸分泌, 有助于食物消化, 还能提升血糖, 有养胃的功效。患有反流性食管炎的病人长期饭后不运动, 大量的胃液反流进入食道会引起食管黏膜损伤, 从而出现烧心、胸闷、咽喉堵塞感等症状。此类患者不宜喝稀粥, 因为喝粥会使胃酸分泌量大幅增加, 且因为粥为非固体食物, 更易反流。对于此类患者来说, 喝粥不能养胃, 反而加重病情。胃溃疡或浅表性胃炎的患者应当喝软烂的粥, 以细粮为主, 但不宜大量喝粥, 因为粥会刺激胃酸过多分泌, 大量的胃酸会严重刺激胃黏膜及溃疡面, 不利于溃疡面的愈合。在熬粥时放点小苏打可以中和胃酸, 适合此类疾病患者。

白髮豪情

黄学楷

白髮如同蓝天上的白云, 高山上的瀑布, 大海上的波涛, 是人间最美丽的风景。

白髮是岁月、资历、智慧、道德和科学生活方式的积累。它经历了理想追求和开天辟地, 经历了风风雨雨和酸甜苦辣, 经历了迂回曲折和走向辉煌的过程。

众多白髮更是国家兴旺、社会和谐、家庭美满、身心安泰的有力证明。它与社会进步、经济发展、精神文明、人民福利联系在一起。

白髮是高贵的长者, 理应得到社会的尊重, 白髮是资深公民, 理应成为传承文明的榜样, 白髮是寿星的象征, 理应成为大家追求的目标。白髮老人就像一本书, 越老越有智慧; 白髮老人就像一支歌, 越老越有情调; 白髮老人就像一幅画, 越老越有内涵; 白髮老人就像一坛酒, 越老越有味道。

让我们都来赞美白髮老人吧! 让白髮老人幸福满满, 豪情满怀, 感恩国家和时代, 感恩社会和文明, 感恩岁月赐予我们的白髮与荣耀。



人间仙境 田韵 摄

《金色夕阳》编委会
主编: 姜筱卉
副主编: 李雪山 顾 湘
审稿: 千国宇 谭建华 罗慈兵 王献禹
责编: 赵安邦
编辑: 杨 阳 刘盛邦 侯 朵 许 玥
校对: 刘玉文 孙 雷

我也是一名老兵

清河区离休干部 张水镜

就是方向, 我们永远跟着你走, 人类一定解放。”这是最初接受党的教育, 也是我在入党宣誓时唱的一支颂歌。从此, 永远跟党走, 成为我最坚定的理想和信念, 无论是在硝烟弥漫的战场, 还是阳光明媚的和平时期, 无论是身处春风得意的顺境, 还是雨雪风霜的逆境, 我都从未动摇对党的信念, 党永

练兵, 我们在黄浦江里学划船, 练泅渡, 在陆地上练打秋千, 摆布板, 学习抗晕船和地空联络。随着风云变幻, 党中央又发出了“抗美援朝, 保家为国”的作战命令。革命战士最听话的话, 于是我们随即移师北上, “雄赳赳, 气昂昂, 跨过鸭绿江”, 奔向抗美援朝保家为国的战场, 在党的爱国主义与国际主义精神感召下, 我和战友们同仇敌忾, 一往无前, 历经千辛万苦, 在党中央的坚强领导下, 在全国人民的大力支持下, 终于打败美国野心狼, 赢得了抗美援朝战争的胜利!

“红旗飘舞随风扬, 我们的歌声多嘹亮, 人民海军向前进, 保卫祖国海洋信心强。”随着国防建设的战略需要, 遵照党中央关于“要建设一支强大海军”的部署, 朝鲜战争刚结束, 我们便奉命调归海军建制, 奔赴长山列岛, 组建长山要塞。这里的战略地位极其重要, 它是京津的门户, 渤海的咽喉, 两大军区的纽带, 是坚

我也是一名老兵, 爱党爱国爱人民, 在党的培养教育下, 在人民军队的大学校园里, 我生活、战斗了二十六年又三个月, 度过了许许多多难以忘怀的日日夜夜。

“你是灯塔, 照耀着黎明前的海洋, 你是舵手, 掌握着航行的方向, 伟大的中国共产党, 你就是核心, 你



9 月 3 日-10 日, 由市委老干部局主办, 淮安市老干部活动中心和市老干部书画协会联合举办的“扬正气 树国威”纪念抗日战争胜利和两淮解放 70 周年全市离退休干部诗书画影展在市老干部活动中心拉开帷幕。此次展览活动持续一周, 前来参观展览的老同志达到 500 余人。

本次参展作品内容题材广泛, 涉及诗词、书画、摄影等。作品着力突出抗日战争胜利和两淮解放的主题, 生动记录了中国人民赢得抗战胜利的风雨历程和取得的丰功伟绩, 充分表达了老干部对战争的厌恶和对和平的向往之情, 饱含着全市离退休干部对祖国的热爱和对中国未来发展的美好期待。

不可摧的海上钢铁长城。海风嚎, 浪花高, 我们坚定不移守海岛, 与碧海蓝天相伴了二十个春秋, 奉献了我们最美丽的青春年华。

我是一名老兵, 我之所以能够成为一名合格的老兵, 这是我军“三大纪律, 八项注意”造就的结果。“三大纪律, 八项注意”集中地体现了人民军队的本质特征, 是我军的光彩夺目的金字招牌。只要我们遵守“三大纪律, 八项注意”, 无论是在城市还是乡村, 无论是在国内还是异国他乡, 都能受到人民群众的欢迎和支持, 无论面对任何艰难险阻, 都能无往而不胜。我们坚守“三大纪律, 八项注意”, 就能永葆人民军队的本色。如今虽说靡颜老矣, 但是尚能饭也。只要一息尚存, 就应当不断地增强党性, 振作军魂, 不遗余力地尽忠党国, 服务人民, 以周恩来总理为榜样, 鞠躬尽瘁, 死而后已, 愿与各位老兵共勉!

纪念抗日战争胜利七十周年阅兵感

刘德柯

(一)
当年小米并长枪, 义挫倭兵犯我疆。孰秀今朝肌肉壮, 惟思固国御豺狼。

(二)
将军领队率精兵, 一往无前势万钧。捍卫和平成矢志, 身先士卒励雄心。

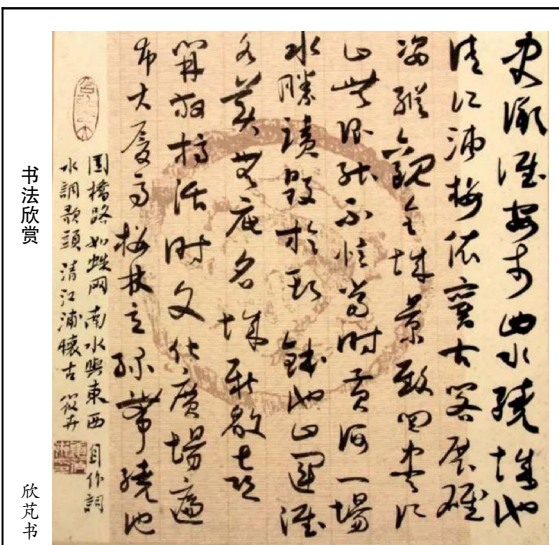
赞劲旅新四军

——纪念抗日战争胜利七十周年

陈素萍

(一)
北上长征留火种, 雄狮东进转华中。插穿出没奇谋智, 进退攻防气宇宏。建政扩军施大略, 反顽灭寇立殊功。缅怀先烈承遗志, 不忘戎装碧空。

(二)
湖光映照黄塘, 水网织成神秘乡。军部指挥韬略展, 英豪浴血志坚昂。枪林弹雨逐倭寇, 沥胆披肝卫国疆。新四军功载史册, 千秋万代美名扬。



书法欣赏

欣亮书