



油画《当年包一高》作者:孙宝林

九旬离休干部的感谢信

包一高

吾本住院一周整,感谢大夫为我治; 医疗护理极到位,康复出院心铭记; 当时血压一百九,眩晕欲吐难支撑; 一早入院求急救,幸遇主任早确诊; 初诊脑缺血作祟,开单检查磁共振; 确诊脑梗新病灶,对症下药速见效; 床位医生床边守,护士昼夜忙不停; 众人照料如家人,感谢全科医护人员; 医院领导亲探望,绵绵感恩记心上; 阳历新年欲将至,祝福大家享安康。

老人健忘 食补缓解

大多数人到了一定年龄后,尤其是老年人,便会出现健忘的症状。其实,懂养生的人都知道,任何症状都是可以通过食补的方法来进行缓解的,那么,健忘吃什么好呢?下面为您推荐五种健脑食品。 一、蛋类 鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋都可以提倡。鸡蛋中铁、磷以及维生素A、D、E和B族含量丰富。最重要的是,鸡蛋脂肪中含有丰富的卵磷脂。蛋黄中铁、磷的含量较高,也有利于营养大脑。 二、核桃 核桃仁含有丰富的营养,含有人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质,以及胡萝卜素、核黄素等多种维生素。核桃对人体有益,可强健大脑。不管对于老年人还是孩子都是健脑的代表食物之一。 三、龙眼肉 中医认为,桂圆是补血益心之佳果,为益脾长智的要药。长期服用可改善健忘现象,有强心益智的功效。但是一定要注意量,龙眼肉吃多了也是会上火的。 四、鱼类 鱼类中富含的球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白、不饱和脂肪酸、铁、维生素B12等成分,都是幼儿脑部发育所必需的营养素,对改善老年人健忘有益处。 五、葡萄 葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一,能补肝肾,益气增智。葡萄富含营养,被誉为“水果皇后”。葡萄虽然好,但每天的食用量应控制在200克内,以免摄入太多糖类影响对正餐的摄取。

瑞典:全球最慷慨的养老制度

1956年,瑞典议会通过社会福利法,该项法律规定,子女和亲属不再负有赡养和照料老人的义务,这意味着养老责任必须由政府来承担。瑞典的国家养老金针对全民开放,只要在瑞典定居满一定时间,就能够享受到此项福利。国家基本养老金标准由国家统一制订和调整,如2001年起的养老制度改革规定:凡满65周岁,在瑞典居住满40年者,均可领取每年70000克朗(约5.4万人民币)的税前养老金;居住不满40年者,按每年1/40的比例递减。

由于子女没有赡养和照料老人的义务,所以瑞典老人在退休之后基本上都不会与子女共同生活。一般情况下,瑞典老人会有三个养老模式,即养老院养老、老人公寓养老和居家养老。养老院模式与其他国家的养老院模式基本一致。在瑞典,入住养老院无需交纳住院费用,在养老院养老的一般是基本失去生活自理能力的孤寡老人。养老院的环境很好,硬件设施一应俱全,从吃饭到洗澡都有人照料,但缺乏温情,瑞典老人不到万不得已不会住进养老院的。公寓养老是上个世纪70年代在瑞典兴起的一种养老模式,与国内的干休所类似。养老公寓由地方政府负责建造,按照老年人的特点进行设计,方便老年人居住,楼内设有餐厅、小卖部、门诊室等服务设施,并有专门人员为老人服务。



瑞典力推,也最为流行的是居家养老的形式,这样可以使所有人在退休后尽可能地继续在自己原来的住宅里安度晚年。这主要是因为居家养老比较人性化,也很个性化,而且更能给人以安全感。实行居家养老的关键是建立一个功能齐全的家政服务网。居家养老的人凡有需要,都可以向当地主管部门提出申请,待实地评估、获得确认后,才会得到同意。瑞典各地方政府负责提供的家政服务虽说是福利性的,但还是要收取一定费用,收费标准根据接受服务的老人的实际收入确定,但远远低于市场收费标准。

“候鸟式养老”须用“六要”保健康



如今,选择“候鸟式养老”的离退休干部越来越多。他们像鸟儿一样随着气候变换选择不同的地域环境养老。如夏天到哈尔滨、大连而冬天到海南等等,在春秋两季再回到原居住城市。

“候鸟式”养老是度过晚年的一种新方式,说明老人们的生活质量在提高,养老突破了家居式养老的单一模式,向多样化发展,是社会进步的表现。要使“候鸟式养老”有利于老人健康长寿、愉快度过晚年,需要做到以下“六要”:一要提前做好准备,妥善安排;二要身体条件允许;三要控制好慢性病;四是适应新的环境;五是注意适应当地生活习惯;六是多加有意义的活动。

再冷也别忘记开窗通风

应经常打开窗户让室内空气流动。虽然目前几乎家家都有油烟机,但有些人却只在炒菜时使用油烟机,在烧水、炖汤时认为没有油烟,不需要使用油烟机。但这样燃气的废气容易在厨房聚集并向客厅、卧室扩散,对身体有害,严重者甚至可能引起中毒。因此在使用燃气时,一定要开窗通风或使用油烟机。从效果上来讲,使用油烟机也能对室内起到机械换气的作用。

老年人春节饮食“十要点”

- 1.饭菜要香。老年人味觉、食欲较差,吃东西常觉得缺滋少味。所以为老年人做饭菜要注意色、香、味。
- 2.质量要好。老年人体内代谢以分解代谢为主,需用较多的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。
- 3.数量要少。研究表明,过分饱食对健康有害,老年人每餐应以八成饱为宜,尤其是晚餐。
- 4.蔬菜要多。新鲜蔬菜是老年人健康的朋友,它不仅含有丰富的维生素C和矿物质,还有较多的纤维素对保护心血管和防癌、防便秘有重要作用,每天的蔬菜摄入量应不少于250克。
- 5.食物要杂。蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和水是人体所必需的六大营养素,这些营养素广泛存在于各种食物中。为平衡



莫让催婚 毁了幸福

春节的脚步越来越远,远在他乡的游子都渴望早日回家与家人团聚,可在北京工作的小刘却是个“恐归族”。“一想到回家过年我就害怕,奶奶总是催我快点结婚,尽早让她看到重孙子,在奶奶的带领下,全家人都加入到‘催婚大军’,仿佛我不结婚就是不孝!”小刘无奈地说。

老年人这种催婚行为,除了出于对晚辈人生大事的关心,还是缺乏安全感、内心焦虑和无所求的表现。长辈总是希望能与子女儿孙间有联结点,当孩子还在襁褓中,长辈所能给予的是喂饱穿暖;孩子上学时,长辈关心的是成绩和排名;当孩子工作了,尤其是在异地生活,与他们形成联结的话题,只剩下血缘亲戚了。因为,只有在这样的事上,长辈还可以用不容置疑的口吻进行说教。另外,老人觉得儿孙是自己生命的延续,他们要看着孩子把“人生大事”一项项完成,才觉得人生圆满了。所以,许多退休老人唯一惦记的就是催促儿孙早点结婚,而对自己退休生活质量全然不顾。

其实,儿孙还没有“好消息”,可能是他们想趁着年轻在工作上有所突破,在生活上有所积累,或者因为还没遇到特别合适的人,不愿将就。老人关心儿孙,希望其安定幸福的心情可以理解,但不顾小辈的想法和现状,固执地催婚,会给他们造成很大的心理负担,到头来可能催婚不成反生事端。

要知道,儿孙自有儿孙福,莫让催婚毁幸福。要想解开“催婚心结”,一方面老人要有自己的生活重心,尽量将小日子过得充实愉快;另一方面,小辈们在成长动态、内心想法和婚恋规划上,也应尽可能地长辈敞开心扉,增进彼此的了解,消除老人的担心和焦虑。

《金色夕阳》编委会 主编:姜筱卉 副主编:刘磊 顾湘 审稿:干国守 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



晨露 陈素萍画

新加坡习马会喜赋

荀德麟

星洲霹雳破冰深, 联袂三番云作襟。 青史翻开新一页, 丰碑穿透旧重阴。 百年峡口归平掌, 两岸同胞送福音。 华夏复兴前路阔, 几多欢笑几惊心。

“十三五”规划臻福祉

——感悟《党中央关于制定国民经济和社会发展第十三个五年规划的建议》

刘德钧

五年规划开新局,改革攻坚万象春。 大众齐心谋发展,中枢助力引征程。 天蓝水秀埃霜净,蔬健蔬优鸡黍纯。 全面小康民富庶,风清气正国祥瑞。



春色 蒋永顺 摄

誓办一流名校 助力诗词之乡

——记洪泽县退休干部谢启明

谢启明同志2002年由洪泽县政协调研员退休任县老年大学校长,14年来,他以坚定的政治信念,饱满的工作热情和无私的奉献精神,把洪泽县老年大学建设成为省内优秀的示范学校,将洪泽县发展成为全国诗词之乡。

一、政治学习是他不懈的追求

谢启明同志每天自觉阅读党报党刊、看书学习达五个小时以上。每逢党的重大政治活动开展之时,谢启明同志都能及时召开校办工作会议和教师班长会议,把党的路线方针政策落实到基层一线。他能结合老年大学服务于老年人的工作宗旨,针对老年人的需求,引导老年学员自觉维护改革发展稳定大局。

二、创办名校是他坚定的目标

2002年他上任老年大学伊始,就立誓打造省内一流的名校。他从县内寻找各类人才,亲自拜师聘请为学校教员。他还广

泛宣传,动员机关、企事业单位退休老人来校入学,十多年来始终不遗余力地致力于招生宣传。目前学校在册学员已达1200多人。2008年,因城市建设老年大学拆迁,谢启明同志整天协助县建设部门规划选择校址,设计校舍建筑,敦促购置设备,两年多建校的日日夜夜里,他没有休息一天,一心扑在老年大学建设上。2011年6月,李学勇、黄莉新等省市领导亲临洪泽老年大学视察,高度评价洪泽老年大学办得好。

三、创建诗乡是他无私的奉献

谢启明从2006年起,积极组建洪泽诗词协会,并被选为会长,近十年时间,他为洪泽诗词组织的建立与发展,为古典诗词在洪泽城乡的传承与普及,为洪泽创建全国诗词之乡作出了无私的奉献。谢启明首先抓诗词教学,随后又创办《霞天诗联》刊物,先后成立了春涛诗社、春笋诗社、春雨诗社、大湖诗社、丹山



诗社等10个诗社组织,让古典诗词进机关、进学校、进社区、进企业、进乡村、进景区,走进千家万户。近十年来,他担任主编,编辑出版了诗集、诗刊30多本,截止2014年底,他本人创作诗联两千多首(副),带动全县一百多名诗友,创作四万多首(副),在县以上诗词报刊发表三万多首(副)。2012年,谢启明同志突发脑出血,经治疗一个月后,病情尚未痊愈就重返了日夜惦念、割舍不下的老年大学和诗词协会,从此,他的工作热情更高,更加珍惜夕阳的光阴。

生活小常识

中医学认为,正常脚底颜色略红,如果红色十分明显,可能有热;如果颜色发青,可能有寒;如果出现异常的黄色,可能有肝胆疾病;如果发白,除可能有寒证外,还可能是营养不良和贫血;如果发紫或发黑,可能血液循环差。出现以上症状,应及时到医院就诊。

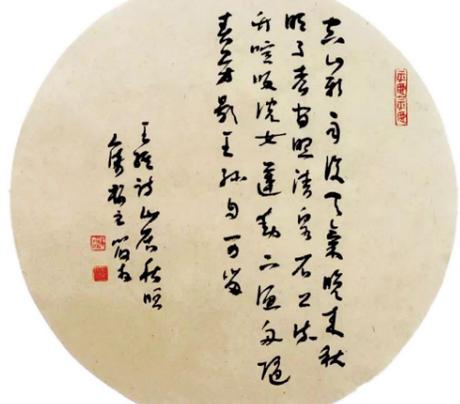
重农固本 安民之基

——感悟中央农村工作会议精神

刘德钧

重中之事,重在重三农。 谨志安民策,精谋固本功。 推行城镇化,脱蹙作愚公。 创业增活力,新村五谷丰。

书法欣赏



欣瓦书