

热烈祝贺

葛军鹏、金友学、倪克明、崔振龙同志
九十生日快乐!



不起眼的6大长寿食物

1. 松子含多元不饱和脂肪酸,可以清肠润肤。
2. 大蒜可以降低胆固醇,既消炎又杀菌。
3. 白菜可以退烧解热、止咳化痰还抗癌。
4. 粥护胃补元气,容易被消化吸收。
5. 海带富含可溶性纤维,帮助排便不长胖。
6. 燕麦的纤维含量是一般白米的6倍,可以降低血压助睡眠。

冬春之交保护好心脏

率。

5. 注意肠道通畅:注意养成定时排便的习惯;要多喝水,最好在晚上睡前和早晨起床后喝一杯水;根据自己的身体情况增加户外活动,促进肠道蠕动;老年人可以做一做提肛运动,每次30~50下为宜。
6. 科学饮食,调节营养:限制动物脂肪和高胆固醇食物;多吃高蛋白、蔬菜、水果等食物;饮食要注意低盐;多吃富含维生素的食物。
7. 戒烟,适量少饮酒:吸烟可以引起血管的痉挛。
8. 充足睡眠,晚餐不宜过饱。
9. 备好家庭小药箱:包括阿司匹林、硝酸甘油、降压药或降糖药。小药箱要随身携带,发生急性事件时,舌下含服硝酸甘油再拨打救援电话。

芬兰居家养老服务

芬兰是世界上的长寿国家之一,男女平均寿命分别达到74岁和80岁。但芬兰人口老龄化形势越来越严重,预计到2030年,芬兰全国65岁以上的老人将达到120万人,占全国人口的23%以上。许多芬兰老人认为,世界上最好的地方就是自己的家。只要自己能照顾自己,就希望在温馨而又熟悉的环境里生活。为了保障老人在家中居住和生活的安全,芬兰首都赫尔辛基社会服务局将该市划分为4个区,每个区均有一个社会福利中心,每个中心内又按小区划分为几个社会服务部。该部门主要的日常工作就是为老人提供家庭服务。年满75岁以上住在家中的老人,只要是年迈体弱或有病需要照顾,都可以向所在地区的社会福利中心提出申请,并获得这种家庭服务。

为老人提供家庭服务的目的,一是为了确保老人的个人卫生,家政服务人员帮助行动不便的老人早晚洗澡、淋浴、剪指甲、换尿不湿,必要时为老人穿衣脱衣和洗衣服;二是保证老人的营养摄取。家政服务人员为老人准备早餐、热饭,如需要,附近的老人服务中心每天可将饭菜送到老人家中,帮助老人进行食品采购;三是



为保证老人有一个干净、健康的家庭生活环境,清洁工每月到老人家中打扫一至两次室内清洁卫生。此外,家政服务的内容还包括帮助老人办理银行、邮局的相关事宜,图书馆提供图书上门服务。赫尔辛基市福利部门还专门为老人提供小型公交车服务,老人凭卡乘车,费用和普通公交车相同。芬兰社会福利部门在发展老人家庭服务的同时还在全国建立起数百个老人服务和娱乐中心,丰富老人的晚年生活,使他们保持身心健康。老人服务和娱乐中心是协助老人在家养老的最好补充形式。大部分老人对老人服务和娱乐中心的服务感到满意。

初春老人锻炼养生五不宜

- 一是不宜早。初春的早晨气温低,雾气重,如过早外出晨练,容易伤风感冒,或使老慢支、哮喘病等病情加重,故老年人应在太阳升起后再外出锻炼为宜。
- 二是不宜空。老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,且经过一夜的消化吸收,腹中空空。所以,晨练前可喝些热饮料,如牛奶、豆浆,以补充水分,增加热量。
- 三是不宜露。户外晨练要选择避风向阳的地方。如感到太热出汗时,运动强度可小些,速度减慢些或休息一会儿,不可马上脱衣衫,以防寒气入侵而致病。
- 四是不宜久。老年人体质弱,适应性差,故运动一定要量力而行,循序渐进,持续时间不能太久。
- 五是不宜急。老年人因肌肉松弛、关节韧带僵硬、四肢功能不协调,故晨练前应先做些准备运动,避免因骤然锻炼而诱发意外伤害。



吃完鸡蛋别碰5种食物

1. 不要立即吃糖,不易吸收。
2. 不要立即吃柿子,轻则食物中毒,重则得急性肠胃炎和肺结石。
3. 不要立即喝豆浆,营养成分会损失。
4. 不要立即吃鹅肉、兔肉,刺激肠胃,引起腹泻。
5. 不要立即吃蟹肉,会食物中毒。



迎春

陈素萍/画

老人初春养生饮食原则

- 1、多温热少寒凉。黏硬、生冷食物多属阴,初春吃这类食物易损伤脾胃之阳气。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病;食物过寒,容易刺激脾胃血管,使血流不畅,而血量减少将严重地影响其他脏腑的血液循环,损害人体健康。因此,初春饮食宜温热松软。
- 2、少食咸,多食苦。初春为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦,当咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更加旺盛,从而伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在初春季节,要少食咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾功能。
- 3、进补前先引补。进补要给肠胃一个循序渐进的适应过程,所以要做好引补。比如食用性质温和的花生红枣汤、生姜炖牛肉等。此外,初春喝热粥也是养生的好选择。小麦粥可以养心除烦,芝麻粥可以益精养阴,萝卜粥可以消食化痰,茯苓粥可以健脾养胃。
- 4、增加维生素A、C的摄取。增加维生素A、C的摄取,可以增强对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等;维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。此外,初春吃点辣椒,可以促进血液循环,还能增进食欲。老人初春养生应多吃滋润润肺的食物,做到健康饮食才能保障身体机能的正常运行。

文化艺苑



铁骨生春 陈素萍 画

丙申年吟春

刘德珂
紫燕欢歌唱盛景,
金猴献瑞启宏谋。
江山赓续开生面,
民族复兴成事多。

肠胃不好慎喝豆浆

豆浆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷、低聚糖,以及异黄酮、植物固醇等多种植物化学物质。豆浆虽然营养丰富,但也不宜多喝,因豆类有一定量的低聚糖,能够引起打嗝、腹胀等症状,所以肠胃功能不好的人要少喝豆浆。同时,急性胃炎和浅表性胃炎不宜食用豆制品,以免刺激胃酸分泌过多加重病情或者引起胃胀气。



苏皖边区政府旧址

朱天鸣

残荷亦妖娆

王怡

十来岁的时候看《红楼梦》电视剧连续剧,对剧情似懂非懂,却记得弱不禁风的林妹妹幽幽地说:我最不喜欢李义山的诗,但独爱他的一句“留得残荷听雨声。”

残荷又枯又干的,有什么好?我在心里疑惑。但因怜惜林妹妹,对残荷,也莫名地有好感。我不想学林妹妹的多愁,却在寻找残荷的独特。

一次旅行,同行的人争着在景点拍照,只我一个人站在荷塘边看着一片枯荷出神。友人举起相机拍下那傻乎乎的一幕,戏称我是“爱残荷的人”。我竟喜欢这样的称呼,有点诗情,有点随意,有点不随波逐流。

夏日,一爱好摄影的友人发来几张在雨夜拍摄的荷的照片,一朵朵,一簇簇,形态各异,各具风情,那带着雨滴的荷花和叶,娇羞欲滴,美仑美奂,迥迥撩人,让人看得不忍离开目光。我忙不迭地问,这是哪里的荷?答曰:是某高校校园的荷塘里。

就冲着这几张照片,对该高院的荷塘充满遐想。恰巧有两次活动在高校举行,趁活动中间休息的机会,我径自去找那片荷塘。时至深

秋,荷花儿已无荡然无存,荷叶或已枯黄,或有缺口,没见着一片完整的绿叶,这光景,连蜻蜓蝴蝶也找不见一只,只偶见几只小鱼儿游弋其间。

我拍了几张残荷的照片回问友人:这就是你拍雨荷的荷塘么?友人回话:季节不同。言语中不咸不淡,似乎对残荷很不屑。

我不禁为荷叹息:风华正茂时,追随观赏者无数,惨淡凋零时,问津者少许!

再见荷塘时,已是初冬。荷塘出奇地宁静,整片荷塘找不出灰褐色以外的颜色,连那枯荷映衬下的水也成灰褐色。

荷有的躺在水面,半隐半露,有的低着头,似乎是倦了,或是在回忆这沉浮无常的一生。荷茎随意地弯曲着,和水里的倒影构成一个个简单的几何图形,像极了一幅天然的水墨画。

或许是习惯了花开花落,或许是见惯了悲欢离合,或许是看透了世事无常。这一刻,竟感觉到残荷有一种脱俗的美,那种美里诠释着坦



然和从容。

年前陪来淮参观的客人参观总理纪念馆,恰逢深冬的雪天,经过总理纪念馆院内的荷塘,荷塘的残荷竟依然傲然挺立在水中,虽繁华落尽,仍不卑不亢。落雪,无声地飘洒,它们昂首接应。我说这不叫凄凉,叫大美。

残荷的美,美在阅历。它青涩过,盛开过,飘香过,收获过。它无悔。

残荷的美,美在内涵。它颜衰了,但却不枝不蔓,风骨犹存。

残荷的美,是一种姿态。随意,放任,不为世俗所谓的模式左右,不屑争奇斗艳,任由简约地美。

世间万物,总有始终。景本无界线,赏景如何,要看观者的心境。亦如荷的一生,唯美谢幕。

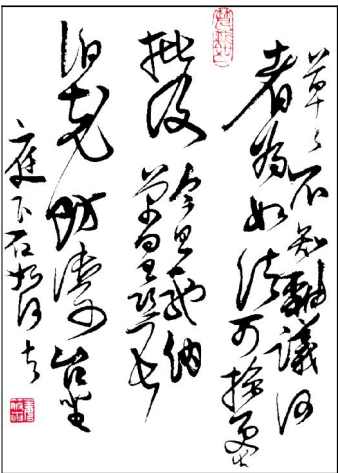
市老干部活动中心组织学习《意见》精神



心负责人王献禹主任带领大家共同学习中组部负责人就《意见》的答记者问,各协会负责人纷纷发言,表示《意见》是自1982年老干部退休制度建立以来,第一个以中办、国办名义印发的老干部工作综合性文件,为全面做好新形势下离退休干部工作进一步指明了方向,提供了重要遵循。大家对《意见》给予了充分肯定和高度评价,为中央对新形势下老干部工作的高度重视、对老干部的关心爱护欢欣鼓舞,并提出了组建协会临时党支部、研究制定《意见》具体实施办法等意见建议,表示将带领协会发挥好老干部的政治优势、经验优势和威望优势,充分凝聚和释放正能量。

会议要求,全体工作人员要认真学习领会《意见》的文件精神,认真谋划新形势下老干部活动中心阵地建设的新思路,使之成为老干部讲好中国故事、弘扬中国精神、传播中国好声音的重要场所。各协会要做好《意见》的学习宣传工作,发挥好协会作用,引导老同志做心态阳光的模范长辈。

书法欣赏



欣苑书