

□关注重阳节

为父母亲们撑起爱的天空

——各地开展丰富多彩的关爱老人活动

□新华社记者 卫敏 崔 静

岁岁重阳,今又重阳。在传统的敬老节日——农历九月初九重阳节来临之际,各地通过深入开展老年维权优待活动、走访慰问送温暖活动、为老志愿服务、老年文化体育活动、敬老爱老宣传、为老年人做好事、办实事、解难事,在全社会营造了尊老敬老爱老的良好环境。

重阳节前夕,围绕呵护老年人精神健康的主题,卫生系统开展了“精神健康伴老龄,安乐幸福享晚年”活动,向老年人及其家属和陪护人员普及老年心理健康知识,各地卫生部门还通过举办医院开放日、康复期患者生活和技能竞赛、组织咨询义诊、入户为居家老年患者提供服务等活动,让公众走近精神疾病患者、了解精神病房服务内容,逐步消除社会歧视。

为给老年人提供才华展示平台,在全社会树立科学、健康、向

上的生活方式,中国老龄事业发展基金会举办了第三届中国老年文化艺术节,筹备了《红叶风采》重阳大型文艺晚会演出,组织全国孝亲敬老之星评选活动。

全国妇联启动“心系老人——孝心工程”,大力倡导子女用心为老年人营造幸福的家庭生活,并联合社会力量,搭建为老宣教的社会资源平台,呼吁为老年人创造和谐的社会环境。

从我做起,从点滴小事做起,从关爱自己父母和身边老年人做起……

在辽宁,各种形式的关爱老人活动进社区,进校园,进工厂。省老龄工作部门还结合“敬老文明号”创建活动,组织各涉老服务部门、窗口单位及为老服务志愿者走访孤寡老人、困难老人、失能老人,让他们切实感受到社会的温暖。

在山西,全省老年人体育健身大会拉开大幕,3000多名老年人热情踊跃参与;运城舜帝德孝

文化节期间,舞蹈、声乐、相声、小品等老年人用心准备的精彩演出,博得观众一致喝彩和广泛好评。

在山东,志愿者们有组织、有秩序地走进养老机构 and 老人家庭,提供家政、照料、护理、信息咨询、心理疏导等服务;省老龄部门还协调引导有实力的企业开展为老年人赠送“银龄安康”保险、彩色电视机、订阅报刊等活动,推动商业、餐饮、文化、旅游、卫生等行业为老年人提供优质服务。

在江西,省老龄办与江西民生广播、江西中医学院合作,和志愿者一道开展关爱空巢老人活动,在南昌城区为100名空巢老人免费提供心理咨询、健康检查、居室保洁及物品捐赠等帮助。

敬老宣传聚孝心、敬老慰问暖民心、敬老服务献爱心、敬老活动送开心、敬老维权保真心……浙江宁波实施“五心”系列敬老行



10月23日,银川市西夏区“花瓣飞扬”老年秧歌队队员在表演秧歌。

新华社记者 王 鹏 摄

动,在各涉老部门、服务窗口行业和为老服务组织开展“敬老文明号”创建活动,积极倡导窗口服务行业、单位为老年人乘车、就医、就餐、出行等提供优先、优惠、优质服务。

树立敬老楷模,发挥榜样力量,营造敬老氛围。

福建省厦门市开展“身边的敬老之星”评选活动,通过新闻媒体宣传,广大市民踊跃参与,倡导全社会关注老龄问题,支持老龄事业,关爱老年人。青岛开展孝亲敬老对联征集活动,得到群众积极响应,有的特意来信来电,抒发参与孝亲敬老活动感受,交流爱

老敬老亲身经历,活动期间共收到来自省内外356位作者的投稿,应征对联1115副。黑龙江省老龄办开展“情暖夕阳关爱老人”百万龙江志愿者大行动,“孝亲敬老之星”和“敬老模范单位”评选等活动,引领全省各地创新形式,掀起敬老爱老的高潮。

人人都敬老,社会更美好。各地通过因地制宜开展丰富多彩的活动,弘扬中华孝道文化,创新为老服务方式,造福老年困难群体,受到了社会各界的欢迎和肯定,应对人口老龄化“软实力”在实际行动中得到切实增强。

(据新华社北京10月23日电)

霜降时节风起叶落 老年人谨防“悲秋”伤身

新华社天津10月23日电(记者 周润健)23日是重阳节,又称“老人节”,这一天恰逢农历二十四节气之一的“霜降”。此时节,风起叶落,易让人触发凄凉、孤独之感,产生悲秋的情绪,尤其是老年人。专家提示说,老年人通过保持平和心态、采取一些耐寒锻炼、起居有常、调整膳食结构等方式可预防秋愁、秋悲。

现代医学表明,秋愁、秋悲在一定程度上与老年人生物节律紊乱有关,天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲介绍,在人的大脑中,有一个腺体叫松果体,它所分泌的松果体激素

有影响人体的时间生物效应。这种分泌的激素主要受年龄的影响。人老了之后,松果体萎缩,激素分泌减少,致使老人睡眠时间短、熟睡程度差,进而导致精神萎靡不振、疲惫不堪、抑郁寡欢等病症。

另外,传统中医认为,秋属金,其气燥;燥为阳邪,易耗津液;津液损耗则肺气虚;肺气虚则疲倦气短、头昏乏力、食欲不振。老年人更易受秋燥影响,对外界不良刺激的抵抗力、耐受性下降,心境不宁,易产生悲愁情绪。

此外,深秋时节,寒暖流交替往来,气温骤升骤降。在低温条件下,老年人体温受外界干扰的程

度较常人要严重得多,更易导致内分泌功能紊乱,从而进一步导致情绪低落、注意力不集中,甚至出现心慌心悸、失眠多梦等症状。

“多事之秋”并不可怕,李艳玲提示说,老年人应保持乐观情绪和良好的精神状态,凡事要看得开、想得开;晴朗的日子里,应多外出活动,如假日郊游、登高观景等,既可使人心旷神怡,还可接受阳光的沐浴,对神经系统起到调节安抚作用;保持起居、饮食有常的生活习惯,在饮食上,可多吃些健脑活血的食物,如核桃仁、鸡蛋、豆制品等;适量采取一些耐寒锻炼措施,增强机体对多变气候的适应能力,如培养用冷水洗手、洗脸的习惯;多参与一些有利于愉悦身心的娱乐活动,如打牌、下棋、养鸟等。

□十八大代表风采录

余留芬:我愿再给乡亲们当五十年支书

新华社贵阳10月23日电(记者 王稼澄)幽静的山林间,远远传来爽朗的笑声。在贵州省六盘水市盘县淤泥乡岩博村“藏龙山庄”别致的院子里,短发利落、笑容动人的女村支书余留芬,正和十来名村民围坐一堂,召开一个别开生面却又习以为常的“院坝会”。

说它别开生面,是因为扩建酒厂、征用土地、土地入股等一系列工作,很快便在轻松愉快的氛围中完成;说它习以为常,是因为11年的村支书生涯中,为了岩博村脱贫致富,余留芬不知开了多少场这样的“院坝会”。

还记得11年前,不满31岁的她担任村支书后召开首次“院坝会”。“就是用手刨,也要刨出一条通村公路!”她对村干部和村民代表说。地处贵州高寒山区深处的岩博村,此时仍不通路、不通电、不通水,农民人均收入不足800元,来了客人连杯茶都招待不起。

决议通过了,上任后第5天,通村路便破土动工,余留芬既是指挥员,又是建筑工。没有资金,她拿出做生意的4万元积蓄垫上;白天,她像男人一样,和乡亲们一起掌钎、抡大锤、搬石头;晚上,她又带着村干部挨家挨户做搬迁群众的思想工作……

就这样,岩博村史上首位女支书,用胆识、坚韧和身先士卒,赢得了群众的支持,全村出动,3个多月后,一条3公里长、4米多宽的硬化通村公路竣工。

还记得2005年那7天,余留芬躺在病床上召开的15次会议。当时,过度劳累的余留芬不慎一脚踩空,从陡坡上摔了下去,造成腰椎粉碎性骨折。医生嘱咐:至少要躺足60天,否则可能瘫痪。但此时,矿群矛盾愈演愈烈,村民和矿工已到了剑拔弩张的地步。

“这个时候村里不能缺了我。”38天后,余留芬执意出院,7天内在家中的病床边召开了15次村委会、村代会,反复和矿方沟通。最后,矿方和村民达成协议,岩博村组建3个车队负责煤炭外运,从此矿群关系路人和谐,岩博半数人家的120多辆车有了可靠收入。

还记得那一次又一次的“院坝会”“村委会”,余留芬带领村干部为

村民们找项目,筹资金,谋出路:1480亩林场、藏龙山庄、小锅酒厂、特种养殖专业合作社、蔬菜大棚、肉牛养殖场、小鸡孵化厂……

如今的岩博村,村集体资产超过1000万元,人均纯收入6800多元,拥有大小车辆160多台,家家住上了漂亮的楼房,森林覆盖率达65%,成了远近闻名的先进村、文明村、示范村。

说起这些改变,余留芬没有大道理:“生活太苦了,一定要换种活法。”20年前,她从邻村嫁到岩博村时,每天要下地种庄稼、干家务活、照顾孩子,但土地贫瘠,广种薄收,生活艰辛。穷则思变,她试着开起了小饭馆、小相馆,办起了小超市……生意出乎意料的好,她家率先富裕起来了。

担任村支书后,她日夜思索的就是如何为村里找出路。仅有初中的她,跟儿子学习电脑、打字、上网;每隔一段时间,就带着村干部外出考察,用相机记录下新东西、好思路,回家后继续钻研。

最让她震撼的是华西村之旅:“他们的发展思路不适合我们,但他们的精神值得学习。我常在想,如果我也能像华西村村支书吴仁宝一样,在支书岗位上坚持50年,岩博村会变成什么样子?”

在村民眼中,余留芬是“女能人”,更是“贴心人”:手机24小时开机,乡亲们随时能找她办事;村民肖本玉患直肠癌后,她开车7个小时把她送到县医院;彭回香老人的房屋破旧不堪,她自己送给老人2000元钱,并申请政府补贴,为老人建新房……

但作为女人,她没有时间照顾家庭深深自责,面对村民的不理解,她也回家悄悄掉过许多眼泪。有人问,你这么任劳任怨图啥?她讲了这样一个故事:有次气头上丈夫说要离婚,村民们知道后,一位老大娘专程跑到家里,拉住她的手说:“闺女别怕,岩博村就是一家一碗饭也能把你养活。”

如今,虽然已是全国优秀共产党员,连续当选为党的十七大代表和十八大代表,但在各种名利面前,余留芬仍然保持着最初的那份质朴和真诚。她像一株盛开在乌蒙山里的腊梅,“忽一夜清香发,散作乾坤万里春。”

恒大地产 香港联合交易所上市股票代码:3333

信(房)预售证第2012004号

市府旁·高铁口·享成熟生活

首付5万起
买湖景豪宅100-177m²双湖楼王 送1500元/m²豪装

宽景阳台 观湖赏园 南北对流

前10名特享88折 拥湖景豪宅



高铁通·财富进·首付6万 掘金财富准现铺

◎傲踞城市发展新核心 ◎66万平米欧陆生态城 ◎20000m²臻美湖景 ◎70000m²皇家园林 ◎5200m²豪华会所
◎270° 观景飘窗 ◎满屋名牌 9A精装 ◎国家一级资质 金碧物业 ◎2000m²品牌幼儿园 ◎全明户型 南北通透

恒大地产集团

品鉴热线 0376 658 2222

项目地址:信阳市羊山新区新二十四大街和新七大道交会处

信阳·恒大名都
申城之巅 首席欧陆御湖城

