

本期关注

就地过年别忘了关心家里的老人和孩子

□记者 孙芸苓

年关将近,众多留守老人与孩子,期盼在外务工的亲人回家过年。然而,近期内部分地区疫情防控任务加剧,并发出倡议:“倡导务工人员就地过年,做好疫情防控工作。”

那么,众多务工人员如何在做好就地过年的同时,又不让留守老人和孩子失落,记者建议几种互动方式:

写封家书寄亲人

就地过年,本就是一篇大文章,需要众多务工人员 and 留守的老人与孩子共同书写,让大家共同度过一个欢乐祥和的新年。

务工人员应在做好就地过年的基础上,及时向留守家的老人和孩子说明不能回家过年的原因,取得其理解。同时,利用好现代化通讯工具,经常问候老人和孩子。更为重要的是要寄足过年所需的钱和物,让留守的老人和孩子也能过一个物质上富足的新年。

记者建议,大家不妨给亲人写封家书,把务工时遇到的趣事和对亲人的思念用文字表达出来。写家书这个灵感是一位在外务工的读者王先生和记者分享的。他说,平时他给妻子发微信都是三言两语,过年的时候他准备给妻子和儿子写一封比较长的家书,用文字来表达他的思念和祝福。

记者想着,王先生的家人收到这样一封特别的家书,一定会倍感温暖。

视频互动异地感受亲情

虽然不能在一起过年,大家还是



可以利用现代化的信息手段,通过视频的方式和亲人异地互动,让老人可以看到思念的晚辈,以解思念之苦。

还可以让孩子们隔着屏幕给老人拜年,增加老人和孩子们的互动。

家住市区河东东街的刘女士,因为在外务工不能回家过年,她早早就和母亲、女儿约定好,除夕那天拨打微信视频互相拜年。刘女士说,她还准备在互动之后给老人和孩子发红包。虽然在异地,彼此的关爱还是需要互相传递的。

村委会送温暖到每一家

务工人员响应号召“就地过年”,村里留守的老人和孩子需要得到基

层组织的关爱,乡村干部要为留守老人和孩子当好后勤,确保他们过年有肉、有饺子吃。为此,村委会要早作准备,深入留守老人家中,从年货准备情况入手,展开摸排,发现问题及时解决,让留守老人和孩子也能吃上丰盛的年夜饭,踏踏实实守岁、迎新,过一个安心年。

在做好疫情防控的基础上,坚持从实际出发,尽可能地将留守老人组织起来,选择他们喜闻乐见的方式,组织小型联欢会,讲过去的故事,举办小型体育比赛等。兴传统文化,引领老人参与其中,当主角,动起来,丰富老人和孩子过年期间的文化生活。让留守老人和孩子也能过一个充实、欢乐的新年。

下厨房

菜花做美食

菜花,又称花椰菜、花菜或椰菜花,性平,味甘,具有补脑髓、利五脏、开胸膈、益气力、壮筋骨等功用,老人和小孩都适合食用。

菜花适用于多种烹调方法,炒、烩、煮、炖、扒、烧、炆、拌皆可,可作主料单独成菜,也可与荤料同烹。下面介绍两款菜花美味食疗方,读者朋友可以学着做。

●炆菜花

原料:菜花500克,精盐、味精、花椒油、麻油各适量。

做法:先将嫩菜花用手掰成小块,下入沸水中焯至八成熟,捞入凉水中浸凉后沥干水分,放入盆中,加精盐腌20分钟,去掉渗出来的水分,加入味精、花椒油、麻油,调拌均匀即成。

●肉片烧菜花

原料:菜花300克,肥瘦肉片75克,麻油35克,酱油、花椒油各15克,黄酒10克,葱花2.5克,味精2克,湿淀粉30克,白糖5克,面酱、鲜汤各适量。

做法:先将菜花洗净,用手掰成小朵,下入沸水中焯一下捞出。炒锅上火,放入猪油烧热,下肉片、葱花、面酱,煸炒至肉熟,再放入菜花,烹入黄酒、酱油,加白糖、味精,烹入鲜汤,将菜花煨透,用湿淀粉勾芡,淋上花椒油出锅即成。 (《大众卫生报》)

老来乐

让玩具给老人带来更多快乐

□张泽峰

如今不少商家开发了各种类型的老年玩具。从身心健康出发,适合老年人的理想玩具,应为集合益智健体、修身养性、休闲娱乐、健脑养心、稳情安绪为一体的产品。

适合老人的玩具有很多,如射镖,它有助于上半身,尤其是肩膀、手腕、手肘、手指的运动;弹钢珠,可以训练手腕,促进眼睛的注意力及集中力;坚持打陀螺可以训练手指的灵活性,对肩周、颈椎、腰间盘都有好处;玩拼图可以培养老人的认知及学习能力;木制琴、小鼓等打击玩具,可以有效刺激老人的反射神经,同时能让他们沉浸在音乐中,愉悦心情;放风筝可以使颈椎、腰间盘、眼睛、脖颈得到锻炼;简单的七巧板或手制作的航模,适合老人和孩子一起玩,既可以增进感情,也对保持活力有很大的益处。

其实,适合老人的玩具不需要具体到某一物件上,日常生活中的器皿、物品都可以成为玩具。如可以把喂养的宠物当成某种意义上的“活玩具”;把自己骑的自行车也当成“大玩具”……要让“玩”在老年人的精神层面起到作用。

现在,市场上适合老年人的玩具较少,我们不妨考虑将玩具的范围扩大,可用其他的替代品。比如书画、书籍、雕刻、烫烙等文化人文气息浓厚的作品。

此外还可以将玩具升华,由“玩”到“聚”,由“玩”到“好”,由“玩”到“习”,由“玩”到“研”。老年人多参加一些有目标、有对象、有成绩的群体活动,进行一些户外活动。把玩具的概念扩大,范围扩大,寻找存在于社会中的大玩具,以满足老人的需要,给老人带来更多快乐。 (《生活晨报》)

医生提醒

老人冬季皮肤瘙痒重在生活调理

□陈日益

冬季天寒时节,一些老年人常会感到皮肤瘙痒,往往日轻夜重,影响生活。究其原因主要是:老年人皮肤机能退化,血液供应不足,皮脂腺和汗腺分泌减少,皮肤干燥粗糙所致。同时,冬季气温低,空气干燥,皮肤水分散失增多,强化了瘙痒感。

防止皮肤瘙痒症,关键是要做好生活方面的调理,以下几点可供老年朋友参考。

控制洗澡次数

冬季洗澡不要过于频繁。如无出汗,每周一次即可。洗澡水温不宜过高(以35℃~40℃为佳),时间不要过长(10分钟~20分钟为宜)。不可用碱性大的浴皂,以含脂肪多的羊毛脂皂、婴儿皂为好,以减少皮

脂的丢失。浴后,在经常感觉瘙痒的部位可适当涂些甘油水(一份甘油加二份水)或润肤油脂,使皮肤润泽,避免干燥瘙痒。

饮食清淡少辛辣

日常饮食宜清淡,少喝酒或不喝酒,不吃或少吃辣椒、大蒜、咖啡、香料等辛辣刺激性食物。

过敏体质的老人,少吃或不吃含异体蛋白质的食物,如鱼、虾、螃蟹、蛋、牛奶等。可多吃些富含植物油的食物,如芝麻、花生、核桃、果仁、黄豆等。多吃些新鲜蔬菜水果,多喝开水,既可帮助皮肤抗御干燥,又能保持大便通畅。

选择纯棉衣裤

内衣裤最好选择柔软、吸湿性好的纯棉材质,尽量不用染色化纤类织物。因化纤类织物带静电,容

易吸附灰尘,刺激皮肤;有的化纤类织物(如棉纶、氯纶等)带静电作用较强,还可干扰心脏电传导,易诱发功能性心律失常,有心脏病变的老年人尤为要注意。衣裤需勤换洗,保持清洁卫生,防范皮肤瘙痒的发生。

保持适当锻炼

平时应多参加力所能及的体力劳动或适当的体育锻炼,以改善皮肤的血液供应,促进汗腺和皮脂腺的分泌。每次锻炼后,最好进行皮肤按摩,促进血液、淋巴液畅通,使新陈代谢保持旺盛,有利于改善皮肤的耐寒与抗干燥能力。

此外,日常还要注意起居有常,保持精神愉悦、三餐规律、睡眠充足,以提高身体素质和增强抵抗能力。

(《快乐老人报》)

(《生活晨报》)