

本期关注 香! 长者食堂刷社保卡吃饭

“太棒了! 7月底南昌市老年人拿着社保卡可以去幸福食堂吃饭了。”这是网上热传的消息, 江西南昌这一招真挺“鲜”的。事实上, 最近几年, 为了更好地解决老年人“吃饭”问题, 很多地方都在想办法。



制图 星子

南昌试点刷社保卡吃饭

7月18日, 江西省南昌市民政局、人社局等有关部门相关负责人齐聚一起, 商讨解决老年人吃饭方便事宜, 最后达成一致: 7月底, 南昌在全省率先在西湖区金圣社区、西湖区铁二社区、高新区万科南社区试点开通老年人用社保卡刷卡吃饭。

“推出用社保卡刷卡吃饭的目的, 一来是让更多老年人享受到该项民生举措的红利, 二来是为了加强南昌市各地幸福食堂、老年助餐点的资金用途监管。”南昌市民政局养老科科长张纯荣表示, 通过推出老年人用社保卡吃饭, 南昌市将逐渐把幸福食堂、老年助餐点全部纳入管理, 不但可实现持卡人在全市任一社区食堂或社区助餐点通过刷卡享受就餐补贴, 还将衍生推广老年助餐App、老年助餐电子地图等其他功能。

青岛“黄金位置”办食堂

上个月, 山东青岛公布了已建成的276处老年人助餐服务机构的名称、具体地址及联系电话。

对于运营食堂的企业来说, 最大的成本就是房租。青岛各街道按照全市统一要求, 给食堂运营方提供免费的场所。为方便服务居民, 不少街道都拿出了最核心的“黄金位置”来布局助老食堂。青岛市北区辽源路街道是老城区, 对于建设助老食堂的场地, 街道、社区“十分敞亮”: 把新建成的2000平方米的文化活动中心拿出一部分建设了助老食堂, 每天可为近300人次老年人提供助餐服务。在寸土寸金的崂山区金家岭街道, 为了选取老年人“便利可达”的助老食堂运营点, 街道直接租了位于海口路33号麦岛家园的商业网点。

福州长者食堂融合“学堂”

如何让长者食堂办得起、办得好、办得久, 是各地面对的共同课题。2022年以来, 福建省福州市大力推进长者食堂建设。福州市民政局养老处处长林燕芽介绍, 政府协调机关单位、社区的存量房供长者食堂使用, 难以协调场所的社区由政府租赁兜底。同时, 福州市通过给予水电气价格优惠、补贴建设资金等方式, 确保长者食堂“办得起”。发动社会力量参与、全民共建也是让长者食堂摆脱财政依赖, 实现“办得久”的可行之策。福州市鼓楼区组建了113支志愿服务团队, 为特困老年人提供“一对一”助餐服务。

在满足老年人用餐需求之外, 福州市“长者食堂”进一步延伸服务功能——开设反诈骗、智能手机使用等各类课堂, 举办义诊、花艺教学等丰富的活动。在福州市, 食堂融合“学堂”比例已超过80%。

《《青岛日报》》

百岁老人

吃饱喝足才有力气养生

家住安徽合肥的崔兴圣今年103岁, 他没有任何老年病, 一年到头几乎很少生病吃药。

按常理说, 年过百岁, 清淡饮食才是标配。但是崔兴圣的饮食习惯却出人意料——他很少吃素菜, 顿顿必须吃肉。崔兴圣还有抽烟喝酒的习惯, 前一天要抽两包烟, 现在改成一天一包烟。他每天中午都要喝点小酒, 每次喝小半杯, 从不多喝。在他看来, 吃饱喝足后才有力气养生。“你别看老人家抽烟喝酒吃肉, 但是养生的常识却没有丢。多年来, 他一直坚持饭后百步走。”崔兴圣的儿子崔永贤介绍, 父亲还喜欢打麻将, 平时经常和老友、邻居们玩一玩, 逢年过节, 儿孙就成了他的麻将搭子。

提及长寿秘诀, 崔兴圣说, 自己一辈子不争不抢, 性格平和, “主要还是心态好”。崔永贤在一旁补充说: “父亲的性格特别好, 小的时候, 我们做错事情, 他也从不发火, 从不打骂子女。”

《《快乐老人报》》

家长里短

不顾儿子反对乐住养老院

人们常说养儿防老, 可黑龙江省大庆市87岁的刘福荣女士却不愿和儿子一起生活。老伴去世后, 她不顾两个儿子反对住进养老院。如今六七年过去, 刘福荣说, 选择在养老院生活是她做的最正确的决定。

1992年刘福荣和老伴一起退休。2016年正月老伴去世, 当年9月, 刘福荣就住进了养老院。在国企工作的两个儿子很不理解, 觉得母亲一个人生活他们不放心, 也担心周围的人误以为做儿子的不孝。但刘福荣坚持自己的想法。最终, 她和儿子约定, 先在养老院住一个月, 不行就回家。事实证明, 她很快适应了养老院的生活, 脸上的笑容明显增多。

身边的老姐妹们也不理解刘福荣。刘福荣家里不愁吃不愁穿, 和儿子一起生活不好吗? 刘福荣说, 她更喜欢养老院里大家一起唱歌、跳舞、聊天的集体生活。在很多人看来, 在家和子女也可以聊天。但刘福荣觉得, 老年人爱唠叨, 时间长了子女肯定不愿意听; 在养老院大家都是同龄人, 有共同语言, 挺好。另外, 白天儿子儿媳要上班, 自己一个人在家整天面对电视机, 也很消耗精气神。养老院不用操心每天的柴米油盐, 可以和同龄人一起玩, 周末儿子还来看她, 这样的生活正是自己想要的。

《《大庆日报》》

医生提醒

名中医支招防“人造风寒”

“人造风寒”易伤肩颈和肺脏

盛夏酷暑, 很多人都喜欢说“自己的命是空调给的”。广东省中医院院长张忠德特别提醒, 要谨防长期吹空调带来的“人造风寒”损伤阳气。

“人造风寒”还易伤及肺脏。生活中, 部分中老年人平时就有咳嗽、气喘的情况, 如果天天吹风扇、空调, 可能会导致咳嗽加重。

善用电吹风、生姜缓解不适

如果发现已经受了“人造风寒”, 怎么办? 张忠德分享了4个实用小妙招。

●善用电吹风 若出现颈肩部酸胀、头痛等症, 可用电吹风的热风吹热颈肩部, 可祛风散寒。

●贴敷生姜 若出现腹胀、腹痛或大便烂等, 可以在腹部贴敷生姜, 温中散寒。

●按摩腹部 若经常觉得腹部凉凉的, 午睡时可以双手摩擦后进行摩腹, 一分钟30次~50次, 按摩约5分钟。

●养生药膳 想要养肺, 可适当吃点药膳。取老鸭半只, 冬瓜150克, 茯苓、太子参各15克, 陈皮5克, 生姜3片~5片。将鸭肉切块放入沸水中焯水, 冬瓜切块备用。把所有食材一起放入汤煲内, 加入清水约1750毫升, 大火煮沸后改为小火煲1.5小时, 加盐调味即可。此汤有健脾利湿、止咳化痰的功效。

《《羊城晚报》》

老来乐

她把婆婆介绍给老爸

自从老妈因病过世, 天津的大媛(化名)明显比以往忙碌了许多。老爸以前全靠老妈伺候。老妈一走, 老爸连吃口热乎饭都难。大媛虽然住得离老爸不远, 可终归顾不过来。而且老爸才六十出头, 大媛想着, 该给老爸重新找个伴。

想把婆婆和老爸凑一对

大媛先征求老爸的意见。老爸没明确反对, 只说了句: “你妈走了才一年, 我急着找老伴, 多让外人笑话呀!” 大媛心里便有了底。

私下里, 大媛偷偷给老爸物色起了后老伴, 可先后找了两三个都不满意——要么年纪不合适, 要么根本不像过日子的人。

周末那天, 大媛一家三口去郊区看望婆婆。婆婆还不到60岁, 但公公已经走了快8年了。最近这几年, 婆婆从丧夫之痛中逐渐走了出来, 白天在平房小院里种点菜, 有时也跟着戏友们唱唱戏。大媛和婆婆一向亲近。中午, 擅长厨艺的婆婆特意做了一大桌子菜。看着婆婆忙前跑后的身影, 大媛脑海里竟萌生出一个念头: 要是婆婆和老爸在一起生活该多好啊!

丈夫和婆婆先后被说动

大媛越想越觉得靠谱。当晚, 她试探着跟老公谈, 老公强烈反对: “疯了吗? 亲家变夫妻, 还有比这更荒唐的事吗?”

老公的反对, 大媛早有准备: “你想啊, 咱妈自己在郊区, 身边没个人, 万一有个头疼脑热, 你真放心吗? 再说了, 妈早晚也得来市区跟咱们一起生活。我爸生活能力那么差, 找后老伴也是迟早的事。如果咱妈跟我爸结合, 都是实打实的亲人, 知根知底, 难道不好吗……” 大媛的老公被说动了, 表示只要“两位老人愿意就行”。

说动了老公, 大媛又去找婆婆。可婆婆听说大媛要让自己嫁给亲家, 差点急眼。大媛晓之以理, 动之以情: “妈, 您如果真搬去了市区, 我爸爸离我们很近, 我们每天都能看到您, 您还可以天天看到大孙子, 多好呀! 再说了, 我也没有强迫您的意思, 我家两个房间, 您和我爸一人住一间, 如果能合得来就搬到一起……” 说到最后, 婆婆答应大媛好好考虑一下。

二老相处半年挺投缘

大媛基本做通了婆婆的工

作, 又去找老爸谈。老爸哭笑不得: “闺女, 就算我没意见, 你妈在天之灵也不依呀, 这成何体统啊?” 大媛一听有戏, 开始紧锣密鼓地劝: “爸, 我妈在世时就通情达理, 要是知道我婆婆过来照顾您, 她会替我们感到安心的……” 就这样, 择了个日子, 大媛开车把婆婆接到了市区, 在老爸家的客房里给婆婆布置了新家。

一晃过去小半年, 这期间, 大媛一家三口每天下班都去老家, 陪两位老人一起吃晚饭。两位老人早晨一起去遛弯, 一起去购物, 晚上还一起去跳广场舞, 在一起过得很和谐。那天, 大媛正在单位上班, 老爸忽然打来电话, 有些不好意思地说: “闺女, 我跟你婆婆相处这半年来, 觉得挺投缘的, 我俩今后就想搬到一屋住了。”

《《今晚报》》

