



晚晴敬老直通车走进青阳锦青社区 现场免费理发 老友们乐开怀

7月9日上午,由《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”走进晋江市青阳街道锦青社区老年人协会。作为晚晴周刊走进社区、服务老人的重头活动,此次公益活动携手晋江市老科技工作者协会医疗卫生专委会义诊组(以下简称老科协义诊组)、The One美容美发万达店一起走进社区,为社区近百名老人送去了义诊和免费理发等活动。

01 家门口义诊 老人直呼太方便了

9日上午一大早,老科协义诊组的16名义诊医生就携带好设备来到锦青老年人协会。这些义诊医生都是主任级的医生,包含内科、妇科、中医科等。“这是义诊组第二次随着‘晚晴敬老直通车’进社区为老年人义诊,大家都很积极。”义诊组的洪医生介绍。

活动一开始,义诊台前就挤满了咨询的老人。“您的身体非常好,要继续保持。”中医科的医生为80岁的李奶奶诊脉后,对李奶奶说道。李奶奶虽然年纪大了,但是腿脚都还利索,每天能走6000多步。医生告诉她一些日常要注意的事情,李奶奶听了非常高兴。

85岁的林玉泉和妻子早早地在心电图室门口排队等待。因为腿脚不好,林玉泉平时都不出门,听说“晚晴敬老直通车”到社区义诊特地让妻子搀扶着自己过来。做了心电图后,林玉泉检查了血压,咨询了中医。夫妻俩还排队理了头发,“这个活动太好了,他走路不方便,平时难得出门,更不要说去医院做检查了,这次不仅检查了身体,还把头发都理了,太好了,感谢你们。”林玉泉的妻子一边向工作人员致谢,一边搀扶林玉泉准备回家。

“谢谢你们来帮我们义诊。平时去医院做心电图,要预约、要挂号,还要排队很久才能做,现在在家门口就能做,太方便了。”72岁的林婆婆和79岁的曾婆婆坐在收电室门口边聊天边等待。当天,她们检查了中医科、心电图、血压,“医生说各项指标都很正常,我就安心了。”曾婆婆说道。



02 免费理发 奶奶们变“水”了

此次活动,《晚晴》周刊增设了爱心理发项目,与The One美容美发万达店一起为老人们送“剪”上门。三位年轻的理发师听说要为老人义务理发,一大早就带着工具来到现场。“我们很高兴能参加这样的爱心义剪活动,可以为老年朋友做一些力所能及的服务。”The One美容美发的小崔说道。

“快给我们这位‘老美人’剪一下头发,让她变得更‘水’。”林奶奶剪了头发后,拉着坐在旁边等着做心电图的老姐妹跟理发师说道。原来,林奶奶理好了头发后,大家都夸她的新发型好看,“我平时两个月理一次头发,本来过几天就要去理发,听说有义剪就过来了。这些理发师看着很年轻,可是手艺很好,你看他给我剪的这个发型,很清爽,好好看看。”林奶奶说,理了头发整个人的心情都变好了,希望老姐妹也变得更“水”,就拉着她一起来。

“谢谢‘晚晴直通车’为我们社区老人带来这么好的爱心活动,很多老人平时出门不方便或者舍不得去看医生、理头发,这次活动方便了很多老人。”锦青社区老年人协会副会长庄培英表示。



支招

三大原则选健康零食

晋江市中医院体检中心负责人曹淑杰介绍,祖辈为孙辈选零食,推荐依据这三大法则:美味、营养、饱腹。对于儿子儿媳限制或禁止孙子吃零食的,老年朋友可以选择多沟通交流的方式,说服儿子儿媳允许孙子适量吃些健康零食。此外,建议大家在家中常备些健康营养的零食,以免孙子自行外出购买垃圾食品。

“油炸零食、糖+香精多的零食、蜜饯和果脯、果冻、劣质火腿肠、带‘派、酥’字的起酥油食品,不建议吃,典型代表为苹果派、蛋黄派、凤梨酥、芒果酥、花生酥。”曹淑杰建议,可选择无糖酸奶或牛奶、坚果(像核桃、巴旦木、开心果、腰果等坚果)、低糖水果(像蓝莓、梨、西柚、猕猴桃等含糖量较低的水果)、煮毛豆等,都是不错的零食选择。

总体来说,吃零食的原则是:尽量选择天然类的食品,饼干点心之类看不出原料配方的高度加工食品最好远离;尽量在两餐之间和饭前吃,饱餐之后不要再吃零食,特别是晚上;如果吃零食的量比较大,应当减少正餐的数量,以避免肥胖。

本期刊名题字人物



蔡尤资 85岁,晋江东石人,中学退休高级教师,福建省级非物质文化遗产代表性传承人(闽台风俗数宫灯)。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

医讯

普及老年健康知识 晋江医养康视频推广进基层

本报讯 日前,一场别开生面的暖心敬老活动在金井镇围头村幸福院展开。晋江市卫生健康局组织村医,现场为围头村适龄老人播放医养康视频,传授相关知识。

随着居家、养老机构养老的老年人数量的不断增加,老年人在生活中遇到的医疗、护理及养生等方面的问题也越来越多。因此,通过一系列相关视频,去解答与指导老年人在康复护理、突发意外、科学养生饮食、心理护理、常见疾病的治疗等方面的问题,在当下也愈发重要。在活动过程中,卫健局向金井镇赠送了医养康视频光盘,并组织围头村老人观看学习医养康视频。

伴随着相关工作人员的细心讲解,以及视频内容的播放学习,老人们在观看时,还进行了现场学习。一位参与活动的施阿姨表示:“这种活动真的很不错,有了视频,我们可以在老年活动场所一起练习,也可以存在手机里带回家慢慢学。而且又是专业医生指导的,真是一项好福利!”

东石镇离退休老干部 编印家乡红色故事书籍

本报讯 近日,为向中国共产党百年华诞献礼,深化党史学习教育,传承红色基因,晋江市东石镇关工委联合镇老干部党支部挖掘本土红色资源,编印带有浓浓乡土味的《东石红色故事》一书。

据悉,除了编印《东石红色故事》,传播乡土红色故事之外,东石镇离退休老干部党支部还开展了形式多样的庆祝建党百年活动。比如走访慰问老党员;走进老区小学,宣讲百年党史;党支部书记讲党史、上党课等。

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动,我们设置了多个互动渠道,欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话:13505065057
15980068048

投稿邮箱:33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言:关注“晚晴周刊”微信公众号,直接发送至后台。

寄信地址:晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。

晚晴 话题

如何为孙辈挑选零食? 健康零食不妨这样选

除一日三餐外,日常生活中,不少人都有各自喜爱的小零食。然而,在现实生活中,不少父母对孩子吃零食这件事是拒绝的,生怕孩子吃零食后,对主食没胃口,会影响孩子的生长发育。上周,本报发起的“如何为孙辈挑选零食”话题,引发咱厝不少老年人的讨论。

那么,老人们在带孩子时,该不该让孩子吃零食?又该如何帮孩子挑选零食呢?听听他们怎么说——

分享

观点一 “吃零食是正餐的补充”

62岁陈阿姨:零食可以吃,毕竟会给很多人带来幸福感,可谓是人生的一种享受。我相信,在爷爷奶奶外公外婆这辈来看,孩子喜欢吃零食,一般都会支持。既然是日常零食,也就是正餐之外的加餐,而不是那种偶尔吃吃放纵一下的东西,那个不叫零食而叫作娱乐性食品。所以,不把这两种功能不同食品搞混才是选择正确的第一步。零食,是用来在正餐之间加餐、饱腹、补充能量的小点心。娱乐性食品,就是用来放肆吃的。这个概念,理应让孩子明白。

其次,孩子的童年、青少年时期,理应在爱中成长的,矫枉过正,完全不给孩子吃零食,我觉得未免太过苛刻。就我个人来说,一般是还挺爱给孙辈买零食的。我会参考孩子的意见,问读小学六年级的孙女喜欢吃什么,再问问读幼儿园的小孙子喜欢什么。一般情况下,我不会总是买糖

果、饼干给他们吃,时常也会带他们去面包店挑选他们喜欢的面包点心。像常见的牛奶、豆奶,也是我会时常选购的孩子们的零食。此外,还包括各种水果。

观点二 “多吃零食坏处多”

69岁蔡先生:现在,零食可选品种太多,但潜藏坏处也不少。比如,有些零食又香又脆,吃起来口感很好,却可能不健康。特别要注意的是,小孩子不成熟,一般喜欢吃零食就会一直吃,没个限度。年轻人认为,孩子吃零食一旦形成习惯不加节制,就会影响食欲而吃不下饭,造成主次颠倒,妨碍消化系统功能,损害身体健康。而且,如果选错零食,还可能增加疾病风险。我也赞同这个观点,孩子多吃零食肯定是不对的,少吃或不吃更好。

老年朋友给孙子吃零食可要掌握好分寸,千万不能为了讨得孩子欢心而有求必应,一味迁就。孩子还在长身体,不能从小就养成坏的生活饮

食习惯。在我看来,孩子吃零食可以通过一些巧妙的方法进行引导。

我建议,偶尔几次,就让孩子吃自己喜欢的零食吃到饱也没事,不吃饭也没事。有了吃零食吃撑了的烦腻感,反而会降低他们对零食的渴望度。就比如我家小孙子,他特别喜欢吃膨化食品,一吃停不下来。他爸妈不让吃,他来我家时,就会央求他奶奶买。于是,老伴就会带小孙子去便利店买。有一次,午睡时,我发现这孩子竟然抱着膨化食品睡着了。连在睡觉时都将它们抱得紧紧的,可见他对零食的渴望和喜爱程度。于是,我便想了个妙招,带他去便利店一次性挑齐所有他想吃的零食,并多倍数购买。买回时,他开心极了。可是回家后,连续吃了3包零食、喝了2瓶可乐后,他告诉我,实在吃不下了,能不能送给朋友们。我笑着说,可以的,学会分享是一件好事。顺着这个话题,我和孩子交流吃撑零食后的感受。他才苦笑着说,原来一次性吃个够,并不快乐,甚至有点恶心,以后喜欢的零食,他也会少量、科学地吃。