



敬老故事

英林耄耋老人情暖桑梓

20年坚持送大米 带动家人捐建养老院

在晋江英林镇钞井村,有这样一位老人,他拿出退休金发起敬老活动,为村内老人发放大米,此善举坚持了20年;当村里筹建敬老院时,在他的带动下,儿子加入爱心行动,捐款百万元;后来,他的儿子再捐百万元,用于敬老院食堂的日常开支。他,就是90岁的老人洪于标。



老协会发放捐赠的爱心物资。



洪于标

拿出退休金 坚持送米20年

洪于标于1931年出生,由于家庭经济困难,没有上过学。1958年,国家征集志愿兵,正值青年的他积极应征。退伍后,他回到村里继续务农,直到他两个儿子创业成功,生活才慢慢脱离贫困。艰苦的生活经历和军旅生活,使得洪于标磨砺出了吃苦耐劳、勤俭节约的品性。

当生活条件逐渐改善后,他想到村里还有老人过着艰苦的生活,便把每年退休金2.4万元全拿出来,自己再补贴1万多元,给村里的老人分大米。村里的每位老人,都能领取30斤的大米,这一举动坚持了20年。

“一个人做一件好事不难,难的是一直坚持做好事。”钞井村老年协会副会长洪杰芬表示。“于标为人特别好,有着一颗热心肠,总是尽力帮助村民。曾有村里老人生病,没钱治疗,向他寻求帮助,他了解情况后慷慨解囊。对于自己,他却不舍得花太多钱用于享受,常年穿着几件旧衣服。”

捐款200万元 让老人过得更好

走进钞井村,村里敬老院的食堂里总能传来一阵阵欢声笑语。原来,老人们每天都会聚在食堂吃饭、聊天,偶尔也会搓搓麻将、打打牌。钞井村敬老院共拥有30个床位,每间房间设有阳台、独立卫生间,还有热水器、电视等,配备厨师和洗护阿姨……

钞井村老人协会秘书长洪元回介绍,洪于标捐款敬老院食堂,村里70岁以上老人或困难户、特殊人群等,一日三餐都是免费的。

“现在是疫情才暂时没去敬老院,但其他村的人,都在夸生活在我们村太幸福了。”村民陈婆婆表示。

2014年,钞井村筹建敬老院。在洪于标长期热心公益的影响下,他们一家捐款共计100万元。2017年,洪于标发现,村里还有些困难户一日三餐不能温饱,担心有些老人迫于面子不愿接受金钱和物资。于是,他再次鼓励两儿子捐款,另外拿出100万元,用于敬老院食堂的支出。

“许多老人吃过苦,不舍得吃好的。所以我计划将这100万元供敬老院使用十年,每年10万元。今年已是第四年了,主要目的是保障村里老人的吃喝。村里还有很多乡贤也一直在为老人献爱心,比如洪清伟、洪祖典等人。”洪于标表示。

才艺秀场

你展示的舞台『才艺秀场』作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。

作者:吕俊辉(1980年1月出生)
摄影作品:《晨光初照》作者:洪丽珠(1966年10月出生)
剪纸作品:《听党指挥》

本期聚焦

夏天西瓜你吃对了吗

咱厝老友收好这份“吃瓜”秘籍

有人说,“西瓜防中暑、解暑气、抗衰老、利尿通便……盛夏之王当属西瓜”;也有人认为,“三伏天不可多吃西瓜,会让人湿气变重……”;甚至,我们发现,近些年,每逢夏天“隔夜西瓜”出事的新闻时有见诸报端。那么,银发族夏日如何吃瓜最健康呢?本期聚焦,为你解锁健康吃瓜的密码,为银发族提供实用建议。

现象 西瓜成夏日首选水果

一到夏天,各种冰饮、水果也跟着大批量上市。众多水果中,夏天的当家水果非西瓜莫属。酷暑已至,清凉的西瓜是夏天不能缺席的存在。

时值盛夏,记者走访发现,在日常生活的不少场景里,总能发现西瓜的存在。

在晋江磁灶镇区的路边,记者看到有人正在专车兜售西瓜,用黑笔在纸皮上写着几个大字:“一斤1.5

元!包甜!”时不时,就有路人、开车经过的人停下购买西瓜。记者采访时,卖西瓜的老板表示,今天的生意不错,才下午5点,车厢内就只剩下不到二分之一的西瓜了。

卖西瓜的多,买西瓜的人也多。记者又来到市区某大型超市内,发现超市里的西瓜则以切块兜售为主,切开的西瓜被保鲜膜裹着,一位阿姨正在细心地挑选,反复对比西瓜上贴纸标注着称重时间。

热议 冰西瓜能不能吃

冰凉的西瓜,含有大量水分,香甜可口且清凉解暑。但隔夜后的冰西瓜,却因为容易引发湿气、伤害脾胃、易滋生细菌等备受关注。

“夏天真的太热了,我觉得小时候夏天最美好的一幕,就是妈妈总会在饭后说一句‘冰箱里有西瓜,拿出来切给大家吃’。”市民李女士告诉记者,“现在我下午出门运动时,常会买回西瓜,吃掉一半,剩下一半,

之后我会选择放进冰箱,第二天继续吃。夏日炎炎,没有什么比得上吃一口冰西瓜来得舒适。”李女士说出了部分“吃瓜人”的心声。

“冰西瓜虽好吃,但不建议老年人轻易尝试。像我这样肠胃一般的人,就不爱吃太冰的西瓜。吃完就患肠胃炎,上吐下泻。”姚女士是一名退休教师,对养生有自己的见解,她表示,冰西瓜好吃却伤身,老人吃太多也不好,容易引发湿气问题。

繁殖。有些老年朋友,如果不注意,直接用切过生肉的刀和砧板再切西瓜,西瓜很容易被生肉中的微生物污染,引起食用者肠胃不适,更严重的有可能会出现问题食物中毒。

郑振发建议,尽量购买新鲜的西瓜,不要购买水果摊上已经切好盖上保鲜膜的西瓜,因为该西瓜存放时间无从得知。买个头较小的西瓜,尽量一次性吃完。冰西瓜从冰箱中拿出来之后,适当放置,待温度适宜,再食用为佳。虽然西瓜里的糖含量不算高,但西瓜血糖生成指数(GI值)比较高,因此,老年人、糖尿病患者等建议少吃。

建议 买小西瓜尽量一次吃完

就此,记者采访了咱厝医疗健康的专业人士,为老年朋友健康、快乐吃瓜提供建议。“隔夜的冰西瓜,对于抵抗力低的孩子和老人来说,确实不合适,建议少吃或不吃。”晋江市医院郑振发医生告诉记者,西瓜属于寒性的水果,如果吃太多,很容易导致湿寒之气入侵体内,影响脾胃的健康,尤其是如果经常吃冰镇西瓜更容易引发其他疾病。此外,夏天的高温恰是微生物繁殖的最佳时机,隔夜西瓜如果储存不当,会加速微生物的

金榜口腔

33年本土品牌
医保定点单位

• 白塘店 • 帝豪店 • 福源店 • 安泰店

8266 3666

本期刊名题字人物



陈北国 1954年2月出生,新塘街道上郭社区后曾人。

“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。

| 欢乐出游

走,到塘屿岛消暑去

本报讯 天气越来越热,去海边吹吹海风吃海鲜成为许多人的避暑之选。在咱们晋江,美丽的海岸线风景不少:龙湖、东石、英林、深沪、金井都有着大片美丽的沙滩,像衙口、围头、塘东、石圳、溜江等地的海滩,每年夏天的傍晚都会迎来大批逐浪消暑的游客。这些地方,想必咱厝的老友们都去过了,今天《欢乐出游》就为大家推荐一个距离泉州不远的海岛,那里有着别样的风景。那就是有着福建“夏威夷”之称的塘屿岛。

塘屿岛是平潭综合实验区最南部的离岛,岛上最著名的景点为海坛天神。海坛天神是由“男神”和“女神”男女共体,极为罕见的海蚀景观。从一侧(岸上)看,它犹如一位巨型裸体男性石人,而从另一侧(海上)看,它又像一位睡美人仰卧在蓝天碧海之间。海坛天神身长330米、体宽150米、高36米,体积大于四川乐山大佛4倍之多,目前是世界上最大的天然花岗岩球状风化造型石,也是平潭独一无二的海蚀地貌,与平潭苏澳镇的石牌洋并称为平潭“奇石双绝”。

塘屿岛最南端的沙滩为天然月牙形避风港式沙滩,可用于游泳冲浪的海滩岸线有1000多米,海水非常清澈,海浪高30~50厘米之间,海滩水流平缓,非常适合游玩。

目前塘屿岛海坛天神景区内设有游客服务中心,旅游配套服务较为齐全。景区内的海景主题木屋、沙滩露营帐篷、鲜活海鲜餐厅、自助BBQ烧烤等项目深受欢迎。据悉,咱厝多家旅行社已开通平潭塘屿岛相关线路,快约上老友们去体验一把拉网捕鱼、沙滩KTV、篝火晚会、海上垂钓、环岛观光活动,去塘屿岛来一次难忘的海岛之旅吧,幸运的话,说不定还会看到传说中的“蓝眼泪”!

《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。