

敬老故事

# 成立村级老年人福利基金会 父子传承26年助力敬老事业

做一天好事不难,但要为这件事加上26年的时间,便是难上加难。近日,成立26周年的晋江市磁灶镇下灶村老年人福利基金会在下灶村文体活动中心简办了纪念大会,为老人们补办“老人节”活动。当天,全村几百名老人和村里相关负责人、部分爱心人士共聚一堂,情暖老人心。

据悉,该基金会成立并发展至今,参与捐资人数早已超1460余人次,累计收入20668638.8元,累计支出19007558.5元。在切实为村里老人谋福利的背后,除了无数为老年人献出爱心的乡贤外,还不得不提起一对党员父子,他们,便是现任磁灶镇下灶村党支部书记吴炳焯及其已故的父亲吴海水。



## 开设村级专属“老人节”

2021年12月1日,下灶村老年人福利基金会为村里老人简办了一场因疫情而耽搁的老人节活动。相关工作人员介绍,“4月8日是村老年人福利基金会

成立纪念的日子,慢慢的,这一天便成了下灶村的‘老人节’。”  
据了解,如今下灶村有老人602名,其中60岁以上老人每月可领取150元,70岁以上每

月可领取200元,80岁以上每月可领取250元。每月为全村60岁以上老人发放养老金,村书记吴炳焯总是交代村两委,要按时为老人发放养老金。

## 父子传承敬老接力棒

说起下灶村,很多人都会为其老龄事业这一金光闪闪的名片竖起大拇指,并附上一句“这个村的老人真幸福!”在这张名片的背后,倾注着吴海水、吴炳焯这对党员父子两代人的心血。

“下灶村老年人福利基金会成立于1995年4月8日,由我已故的父亲吴海水创建。”吴炳焯告诉记者,早在改革开放初期的1982年,村里就有给老年人发补贴,但补助金只有7元至10元不等。时任村书记的吴海水发现,尽管大多数村民已经脱掉贫困的帽子,富起来了,但还有不少老人,因为种种原因,过不上“老有所养”的日子。于是,他简办父亲丧事并捐出省

下的30073.3元,还发动村两委带头,动员党员干部及热心公益事业的村民,最终基金会得以成立。

“成立初期,全村共捐款61万元,加上村财历年积累,总共有90多万元。当时,父亲见成效显著,面露喜色。他让村里把这笔钱作为老年人福利基金,存入银行,逐月发给60岁以上老人,起先每人每月70元。同时规定这笔基金专款专用于老年人福利事业,不许挪作他用。”吴炳焯说。

而后短短几年内,下灶村的敬老工作取得显著成效——建起三座养老院,成立居家养老服务中心、老年人福利基金会,连年来不间断地月月给老人发

放养老金。一个行政村就有三座相当规模的敬老院。而这几个敬老院的“蓝图”,又都是由吴海水亲手绘制的。从设计图纸的审视,到施工现场察看,他都十分认真,严肃对待。

26年来,该基金会每月坚持为全村60岁以上老人发放养老金,这一张闪亮的民生名片,持续温暖着全村老人。2014年,全国劳动模范、福建省人大代表、当了三十四年村书记的吴海水因病去世,该村村民自发组成了一支两千余人的送葬队伍,冒雨送别。父亲临终前的最后一句话就是,“一定要把这个基金会办下去。”吴炳焯深知这份事业来之不易,含着眼泪答应。

## 敬老氛围愈来愈浓

身为下灶村党支部书记,吴炳焯深知自己不能一头扎进商海中,只顾自己的事业,而放松了村里的工作。如今是吴炳焯接过敬老接力棒的第7年,下灶村的敬老事业在新一届班子的领导之下群策群力,成绩斐然。

一些好的举措被保留了下来。比如,除了福利金,村里还为老人们提供免费午餐、组织老人集体出游,大部分费用由村老人基金会出资,这也是持续了多年的福利。

一些新的成绩也开始博得村民的喝彩。记者了解到,近年来,下灶村内敬老爱老的氛围越来越浓,老年人口不断增加,但福利不减反增。据了解,该村基金会发放人数从1995年的258人发展至2021年11月份已多达602人;按户口登记为据,2022年下灶村将新增60岁老人75人。

“老有所养,是衡量村民过好日子的一把标尺。”尽管这些年,瓷砖生意时好时坏,但吴炳焯始终记着父亲的交代,每次基金会募捐时他都带头捐款。自2015年以来,在吴炳焯及村两委的带头捐资下,在广大热心老年公益事业的企业及村民的支持下,村老年人福利基金会捐资金额增加8010000元,其中,2015年以来吴炳焯个人捐资1300000元。此外,他还积极组织老年人旅游:2015年游深圳广州;2017年游厦门;2018年游福州罗源;2019年游漳州长泰……“平时真的很忙,我自己几乎没空旅游。但是组织老人出游,我都是亲自带队,并邀请磁灶卫生院医生随行,确保老人出行安全。”吴炳焯坦言,“慷慨解囊、为基金会不懈付出的不止我们父子,同时还需感谢26年来各级党委、政府及各级领导的关心和支持,感谢历届村两委带头捐资,感谢爱心乡贤、爱心企业、无数下灶村普通村民及邻村企业、热心人士的爱心捐赠,才有下灶村老年人福利基金会26年的爱心敬老延续。甚至有些刚参加工作不久的新青年,也在敬老氛围下,主动参与其中,值得鼓励!”



晚晴话题

## 天冷了,你会去泡温泉吗? 老友需警惕“浴晕症”

已至岁末,2022年春节将至。不少有孝心的年轻一族,已开始筹划新年的家庭集体活动。其中,带家人一起去泡温泉过冬,可谓是好不惬意。然而,退休后的陈大爷近期却遇上了尴尬事,实在无法“追时髦泡温泉”了。

### 讨论:泡温泉是养生之旅?

“前段时间看见报纸上刊发了陈大爷想要泡温泉遇阻的尴尬事,我便查询了一些资料。发现工作人员小李的劝阻有一定道理,但也不算全对。一般来说,老年人抵抗力比较差,患有糖尿病、高血压、动脉硬化等心脑血管疾病的这三类老人不适合泡温泉。而陈大爷虽年纪偏大,但身体比较好,如果有专业体检或专业医生陪同,或许还是可行的。但我也不是专业医生,所以只能给以上三类老人提提醒,泡温泉虽好,但不必冒险。”退休教师蔡老师表示。

“冬季气温低,人们喜欢待在室内,尤其老人爱好桑拿或在浴池里泡澡。就我个人而言,我觉得不论是泡温泉,还是泡澡,对身体都有不少好处。记得我之前去厦门泡温泉时,工作人员有介绍,温泉是由地壳深处的地下水受地热作用而形成的矿化水,含有丰富的微量元素,于人体有保健理疗作用。冬季邀约几位老年朋友去泡泡温泉,对解除身体疲劳、促进血液循环、舒筋活络、防治老年疾病大有益处。只是,毕竟年龄大了,不像年轻人经受得起折腾,泡温泉要注意的事项就更多了。比如,老年人泡温泉要随时观察身体状况,一旦出现心跳加速(每分钟脉搏超过110次),或感觉头晕、心慌,最好赶紧离开温泉。泡温泉最好是泡到身体微微出汗,如果大汗淋漓,那么就说明泡‘过头’了。”旅游爱好者萧阿姨表示。

### 支招:老人冬天洗澡非小事

你听说过“浴晕症”吗?“浴晕症”即“冬浴综合征”,指冬浴过程中出现头晕、目眩、胸闷、心悸、口渴、恶心、四肢无力、两眼发黑等一系列症状,严重者可能突然晕倒,造成摔伤等严重后果;冠心病病人还会诱发心绞痛或心肌梗死。晋江市医院心血管内科主任、副主任医师、医学博士张登庆介绍,每到寒冬季节,都不断有人发生此病,尤其是老年人。

“泡澡有很多好处,但老年人如果洗澡方法不当或室内通风不好,也会发生‘中暑’,甚至诱发心脑血管意外。这与夏季的中暑原理一样。”张登庆介绍,其原因是浴室门窗紧闭,室内湿度明显高于外界,而浴室内人多,空气流通差,时间久了,空气相对浑浊。人长时间处于这样的环境中,皮肤毛细血管扩张,大量血液流于体表,回心血流量不足,心脏排血量减少,造成体内重要器官供血不足而出现一系列症状,如脑组织缺血缺氧可有头晕目眩感,冠状动脉供血不足有胸闷、心悸感,还会出现恶心、口干、四肢无力、呼吸不畅甚至窒息等症状。若体质较差或年老体弱或者本身就有疾病的,还会引起更为严重后果。

张登庆建议,预防冬天浴晕症,应采用科学的洗澡方法:每次洗澡最好不要超过30分钟。此外,有严重心脑血管疾病的老人浴前可以预防性地服药,以防洗澡中出现意外。若想在浴池泡澡,最好先在温池洗浴,然后再过渡到热池。入水要缓慢,先从下肢开始,循序渐进,切不可一下子把身体全都泡到热水中。洗澡的动作也不要太用力,更不要在池中浸泡过久。如感到头晕、恶心,应马上到池外躺下休息。

此外,还应注意饭后不要马上洗澡;经期、孕期、饥饿(空腹洗澡易致低血糖休克)、酒后均不宜泡澡;洗后30分钟内要适当进食。心血管病患者冬天最好洗淋浴,不要去公共浴室泡澡。即使泡澡,时间也不宜过长,以不超过30分钟为宜,水温也不要过高,应保持在32℃~35℃。有相关病史者,应在泡澡前服药或随身携带有关药物,如硝酸甘油等,最好有亲属陪同。万一在泡澡时发生浴晕症,应立即将患者转移到通风且相对凉爽的地方平卧,同时注意保暖,防止感冒,给患者口服淡盐水;发病前有高血压、冠心病者,若出现胸闷、气急、口唇紫绀,可立即按压人中穴、含服速效救心丸等,同时立即送医救治。平时要加强锻炼,增强体质,提高机体对环境变化的适应性和耐受力。



本版由本报记者吴清华采访

## 节气养生 | 冬至如何养生?

冬至是二十四节气中一个重要的节气,也是中国民间的传统祭祖节日,是表示季节变迁的特定节令。在闽南,人们把冬至当小过年,对这一日子,过得是一点也不含糊。每年冬至前夕,闽南人家家家户户都会开始搓丸子。其实呀,这也蕴含养生之意。今天就来听听咱厝中医院副院长、中医主任医师蔡文墨医生怎么说。

### 习俗:“吃冬至丸长一岁”

“咱厝人,冬至时,碾米绞晒搓红丸。搓糖粿,无稀奇,捏猪捏狗捏金鱼。做鸡仔,鸡袂啼,落水要捞半竿篱……”闽南童谣《冬至》唱的就是冬至的情景。闽南的冬至,有不少有意思的习俗。其中之一便是搓“红白丸子”、捏“鸡母狗仔”……冬至前,男女老少都会参与其中,喻义一年到头圆圆满满。

“从我记事起开始,每年冬至,我妈妈都会提前买来糯米浸泡,然后在冬至的前一天将其碾成粉。回家后,糯米粉加入开水揉呀揉,揉成一大段肥嘟嘟的长条,母亲便会叫来我们几个孩子,一起搓丸子。”来自磁灶的陈秀贝告诉记者,“拌上红粉的丸子和白色

的丸子摆成一簇,就像一朵花,好看又好吃。吃了冬至丸,就会多一岁,以前我奶奶这么和我们说,现在呀,我也这么和我的孙女说。”

“每年冬至,我最感兴趣的,就是捏‘鸡母狗仔’。”来自紫帽的教师吴女士告诉记者,“印象最深的是,小时候搓丸子时,我会和我的弟弟比赛捏造型。那一团团糯米料,仿佛就是孩子们的‘QQ泥’,捏元宝、捏小狗、捏公鸡……十分有趣。”

蔡文墨解析说,“这涉及到一件趣闻。冬至丸有着圆嘟嘟的身型,古人便以之为‘阳’,以寓意此时阳气渐渐升起,春天即将到来。”

### 提醒:老友吃冬至丸宜细嚼慢咽

“老友们热爱生活,便是一种好的养生方式。因此,老友们适当吃些冬至丸过节是个不错的选择。只是,老年人吃冬至丸一定要注意,切记缓慢、小口。”蔡文墨建议。

冬至丸是一种软糯润滑的食物,老年人不宜吃多,还需细嚼慢咽。因为老年人的消

化功能减退,糯米做成的汤圆又是难消化的食物,所以老年人要少吃。此外,老年人有牙齿脱落的情况,吞咽反射比较迟钝,可能会由于急速吞咽引起汤圆卡喉,导致呼吸困难,甚至造成窒息,所以老年人吃冬至丸时一定要细嚼慢咽,避免急吞而卡喉。

延伸阅读

## 冬至养生食谱推荐

冬至除了吃冬至丸,蔡文墨还为大家推荐以下家常且美味的食谱,不妨一起学起来。

### 食谱一:山药鱼片

第一步,备好鱼片、山药、青萝卜、葱姜、胡椒粉、盐和味精。

第二步,将山药直接洗好切末,将鱼肉切片加淀粉盐和鸡蛋搅拌。

第三步,备好锅加油将鱼片油炸后捞出,留少量油将葱姜爆香了。

第四步,加水烧煮,烧开后加山药和鱼片,再加青萝卜和盐烧煮20分钟,加胡椒粉和盐调味即可。

### 食谱二:牛膝蹄筋

第一步,备好牛膝、猪蹄筋、鸡肉、火腿、蘑菇、胡椒、味精、绍酒、葱姜和盐。

第二步,将牛膝直接处理后洗好切片,将猪蹄筋直接蒸熟了,葱姜蒜切片切段。

第三步,备好碗加鸡肉、猪蹄筋、火腿和蘑菇,再加上葱姜、胡椒粉、盐、绍酒、清汤。

第四步,直接上锅蒸煮,180分钟左右捞出葱姜调味即可。

### 食谱三:莲藕猪脊汤

第一步,备好猪脊髓、莲藕、葱姜、料酒和盐。

第二步,将莲藕直接处理后洗好切片,将猪脊髓直接洗好烫煮后捞出。

第三步,备好炖锅加上水,将猪脊髓、莲藕、葱姜和料酒一起下锅。

第四步,炖煮后用文火烧煮150分钟左右,捞出葱姜加盐调味即可。