



文化养老

邵宝文

站在老年大学随笔散文班的教室里,我常常想,这些老人,之所以到这里来,是因为我们逐渐明白,养老养的不单是身体,更是精神。

我见过很多在公园里唱歌、朗诵、打拳的老人们,他们眼神中闪烁着对生活的热爱和对未来的期待。他们不仅是在养老,还在享受生活,享受每一缕清晨的阳光,享受每一次与友人的谈笑风生,带着他们积累了一生的智慧。

我见过那些积极参与社区活动的老人,他们的笑容如同盛夏的荷花,热烈而灿烂。他们不仅是在养老,还在追求精神上的满足,追求那种被需要、被尊重的感觉。奉献对他们来说是一种快乐,这是难得的人生境界。他们的内心追求表现在行上。

当我没带伞而突遇雨,在西南交通大学九里校区的校园里看着导航打转,因找不到老龄研究中心而突生“我要回河北”的想法时,那位从外地来陪儿子读博的老人从我身边走过,又折返回

来,把伞塞给我:“闺女,老龄中心就在这10号楼的12楼。”她自己夹紧胳膊里的棉布袋子就走了。后来,我去还伞,才知道她就住在隔壁。她



资料片

热情地介绍她所知道的有关老人的信息,我从中感受到她对现有老年生活的满意和乐于助人的品质。

我见过那些照顾孙子、孙女的老人们,他们的眼中充满了幸福和满足。他们不仅是在养老,还是在与子女共享天伦之乐,在体验家庭

光的快乐,为子女提供生活的助力,这也是为社会继续贡献他们的力量。我的朋友黄老师,她的公公婆婆平时为黄老师两口子照看一对刚

上小学的双胞胎孩子,而一到寒暑假,女儿家的孩子也会因大人工作繁忙被送到老人身边。黄老师说:“爷爷奶奶带着7个孩子回老家,老家简直成了孩子窝,我们却过上了没有孩子的安静生活。沉下心来在工作状态让我们容易在工作

了,老人也在用自己尚能支撑的体力和智力为家庭提供助力,也是以另一种形式贡献自己的社会劳动力,同时又身体力行地给后代做了“怎样当老人”的示范,这是多么宝贵的财富啊。

楼栋之间,树木之下,花草之旁,蓝天之下,老人与我们共度时光。我感受到他们的心情,他们的快乐,他们的期待。每一个微小的瞬间都在告诉我:精神寄托对老人非常重要。

我想,文化养老就是一种精神寄托吧。它让我们明白,养老并不只是对身体的照顾,更是精神的滋养。它让我们明白,老去并不意味着痛苦地生活,而意味着另一种生活。它让我们明白,生活无论何时何地,都值得我们热爱,去期待。在这个充满岁月痕迹的小城,我感受到老人的热情、活力和生活态度。我想,这就是所有人都在追求、期待的晚年吧——吃喝不愁,身体健康,开心快乐。愿我们将来也能感受到老年生活的美好。

炒勺

刘世河

结婚后,我和妻子住在县城,父亲和母亲住在乡下。那天,父亲放下从家里带来的一袋子花生,随后便进了厨房。不大一会儿,就听见父亲在厨房喊我。

父亲先将厨房的门关上,然后转身问我:“最近,你们小两口是不是闹矛盾啦?”我觉得奇怪,父亲到底是怎么看出来的呢?

见我一脸疑惑,父亲这才对我说:“夫妻关系好不好,闻闻炒勺就知道。一闻炒勺,我就知道你们至少十天半月没做饭了。”我顿时惊呆了:“老爸,您简直太神了!怎么之前没听您说过啊?”父亲微微一笑:“其实,每次来,我都偷偷闻一下你们的炒勺。以前,闻到的不是鱼香就是肉香,我便知道你们小两口是和睦的,但今天闻不到什么味儿。”

饭后,趁妻子上街买茶叶的空档,父亲对我说:“这夫妻呀,原本就是上天派来相互作伴的,‘伴侣’俩字怎么写?两个人加两个口吗,两口子在一起,吃饭是头等大事。不管怎么生分,也要生火做饭,好多‘结’在饭桌上吃着吃着就解开了。锅灶不能老是冷着啊,锅灶一冷,日子就冷了;日子一冷,心就慢慢凉了;心一凉,再暖过来就没那么容易了……”

次日清晨,我特意起了个大早,先熬上小米粥,又用父亲昨天才带来的鲜嫩的香椿芽炒了一盘香椿鸡蛋,外加一盘炸花生米。虽然妻子起床后对我的劳动佯装视而不见,但是我默默地端一碗小米粥到她面前时,她终于没忍住,看了我一眼。就在四目相对的那一瞬间,我们俩情不自禁地“噗嗤”一声笑了。

卖包子的老人

蔡永平

我回到了家乡附近的县城,急急地奔向我家高小母校附近的小巷子。一别10年,城市的变化太大了,原本是一排平房商铺的地方矗立起一幢高楼。我奔过去,心中忐忑:那个包子店还在吗?那两位老人还在吗?

高楼一层是商铺,我仰着脸,一间间寻过去。“实诚包子店”,红艳艳的大字跳入眼睛。我咧嘴笑了,一步跨进店里。

店里摆着七八张桌子,地面、桌面、墙面都映出人影来。扎着白围裙,头发斑白、红光满面的两位老人满面笑容地迎上来。我立刻握住两位老人的手:“石爷爷!陈奶奶!我是小蔡。”两位老人认出了我,两张脸乐成了两朵花。

石爷爷端来盘子,盛了3个包子,陈奶奶端来一碗八宝粥:“小蔡,快吃。”包子皮薄馅大,八宝粥汁浓汤香,还是那个味道,让我恍如回到了上高中的时候。那时,我住校就读,经常来包子店吃包子,喝粥。

刚过下午5点,店里客人不多。我吃着包子和两位老人唠嗑。我说,我已经大学毕业,留在了省城工作。两位老人抢着问我同学们的情况,我

一一回答。石爷爷竖起大拇指:“你们都是国家的人才呀!”

我打着饱嗝,用手机扫码付款。看见墙上的价目表,我瞪大了眼:“石爷爷,这包子怎么还每个1元,粥还免费呢?”石爷爷笑:“这老太婆不让涨价呀。”

陈奶奶笑眯眯地捶了石爷爷一拳:“是老头子不让涨价。他说,这学校里多是从农村来的娃娃,涨价了,娃娃们就吃不起包子了。娃娃们正在长身体,学习又累,不但要吃饱,而且要吃得有营养。我们把这店铺买了下来,成本就不高了,多卖包子,薄利多销,成本就赚出来了。我们俩都有退休金,卖包子不是为了赚钱。”

下课的铃声传来。不一会儿,学生们叫着“石爷爷”“陈奶奶”,蜂拥进店里。两位老人答应着,笑眯眯地给每个学生端上包子和八宝粥。学生们大口地吃着包子,喝着粥,高声地讨论着老师刚讲过的习题。

街灯亮了,寒风中飘起雪花。我走出小巷,回头望望灯火明亮的包子店。那里熙熙攘攘、热气腾腾,是寒夜里最暖心的地方。



复合维生素可减缓认知衰老

美国哈佛大学科学家开展的一项新试验表明,每天服用复合维生素的老人在记忆力测试中的表现优于服用安慰剂的老人。相关研究论文发表在最新一期《美国临床营养学杂志》上。

该研究负责人、哈佛医学院的乔安·曼森称,在他们的研究中,结果相当于将老人的认知衰老减缓了两年,这是非常大的进步。

这项研究原本的宗旨在于了解服用复合维生素或可提取物补充剂是否有助于预防60岁以上人群的心脏病或癌症。一部分参与者接受了记忆力测试,以测量其中任何一种补充剂是否会带来任何心理影响。

在试验中,573名受试者被分为两组,分别服用上述两种

补充剂和安慰剂,这些人在研究开始时和两年后接受了现场记忆测试。结果显示,服用复合维生素的老人在记忆力测试中的表现略好于服用安慰剂的人。这与在线或在电话中进行的记忆力测试结果相符。

研究结果表明,复合维生素有望成为一种安全且负担得起的药物,可以保护老人的记忆能力,减缓认知衰老。不过,研究人员目前尚不清楚复合维生素的哪些成分带来了上述好处。

英国阿斯顿大学医学院注册饮食学家、高级讲师杜安·梅勒指出,因为这项试验不是为了研究记忆效应而设计的,所以需要专门对此开展进一步研究。

据科技日报

关于2024年沧州市残疾人按比例就业情况申报审核及残疾人就业保障金申报缴纳工作的通告

各用人单位:

根据《中华人民共和国残疾人保障法》《残疾人就业条例》《河北省实施〈残疾人就业条例〉办法》《关于做好全国残疾人按比例就业情况联网认证“跨省通办”有关工作的通知》《财政部关于延续实施残疾人就业保障金优惠政策的公告》《河北省残疾人就业保障金征收使用管理实施办法》等法律法规和政策要求,从2024年3月1日至10月31日,已安排残疾人就业的单位可进行申报,各残疾人就业服务机构将对2023年度用人单位按比例安排残疾人就业情况进行审定。

具体申报审核及残疾人就业保障金缴纳事宜请登录市政府官网(<https://www.cangzhou.gov.cn/>)沧州市残疾人联合会官网(<https://www.heczdpf.org.cn/>)或沧州市残疾人联合会微信公众号查看。



沧州市残疾人服务中心
2024年3月1日

讲文明树新风 公益广告



全社会都关心支持
未成年人
健康成长

沧州市精神文明建设委员会 宣