

【生活感悟】

话说“养生”

文 沈方(伊犁居民区)

个别生产保健品的养生巨头陷入了公关危机之际,养生却越来越成为当今老年群体的热门话题。不少老年人通过各种途径想要达到“养生”的目的。可是,往往与养生的本意南辕北辙。

迷恋“养生”而闹出不少啼笑皆非的故事,如小麦苗胡萝卜榨汁能治百病,结果导致代谢紊乱,盲目补充微量元素,结果造成慢性中毒,把保健品当药,贻误了治疗;那么生活中的养生,到底应该怎样的呢?

“养生”最早出自先秦的庄周,《庄子·养生主》:“文惠君曰:‘善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉。’”,成语庖丁解牛说的就是这个故事,庖丁说,“良庖岁更刀,割也;族庖月更刀,折也。今臣之刀十九年矣,所解数千牛矣,而刀刃若新发于硎”。因为这位庖丁在宰牛时,一切动作都顺其自然,那把刀历久弥新,揭示了养生的真谛是顺其自然,所以文惠君才赞叹说,得养生焉。庄子在《外篇·达生》里又借田开之口说,“鲁有单豹者,岩居而水饮,不与民共利,行年七十而犹有婴儿之色,不幸遇饿虎,饿虎杀而食之。有张毅者,高门县薄,无不走也,行年四十而有内热之病以死。豹养其内而虎食其外,毅养其外而病攻其内。此二者者,皆不鞭其后者也。”批评了两种不正确的养生观,提出了“人之所取畏者,衽席之上,饮食之间,而不知为之



戒者,过也!”。养生的不二法门,就是顺其自然,内外皆修,尊重自然规律。

当然,补的初衷是好的,可是补充的方式很重要。例如,钙铁锌硒和维生素,或钠钾等微量元素,这是人体必须的一些营养素,是不是需要“补”,完全要因人制宜,并在医生的指导下进行,对于正常成人来说,其实一日三餐营养均衡的饮食就可以满足需要,如果过度地添加各类营养剂补充剂,很有可能因营养过剩带来副作用,所以俗话说吃饭

多了也要防“撑”。

吃好穿新,物质条件宽裕,仍然保不住身,养不好体。对此,只能说,养生先养“心”,有人统计过,中国历朝历代的皇帝有二百多,真正达到花甲或者古稀之年的,一双手都可以数过来,这作何解释?人要享有生命,身体第一,不过确实有不少人,身体未垮,被心病所累。注重身体健康固然重要,保持心理健康,才能有尊严地享受生活。所以,正确养生,才能延年益寿。

【社区观察】

银发浪潮里的“幸福养老”

文 马霞聪(伊犁居民区)

近日的上海,阴雨淋漓、寒风凛冽,这个冬天很反常,体感分外的湿冷。往年,有些体质不佳的老年人,或解在家里“硬撑”,或串到邻居那里“抱团取暖”,如今却有了好去处:每天一早,邻居吕阿婆兴冲冲地出门,到离家不远的街道居家养老体验馆里“学”体验。

那里是充满温情和暖意,让社区离退休老人们体会到了什么是快乐养老,怎样文化养老。几乎这里小区所有老人,都是居家养老体验馆的忠实“粉丝”。

面对“银发浪潮”,追求“国际精品”,努

力打造老年人幸福养老的福地,阿拉居住在虹桥街道的老人有福了。有社区综合为老服务中心,有长者照护之家,这些配备了齐全的先进设施,为老年人提供适宜、充分的服务,有日托、助餐、助浴、助医、健身等延伸服务。享受到老年人专属的乐趣和温馨。

正午时分,一份份营养搭配合理,口味适合老年人,色香味俱佳,好吃不贵,热气腾腾的午餐等着大家;健身房里,各种适合老年人使用的运动器械,任你把玩,旁边,还有志愿者的精心辅导和护卫;有兴趣爱好的老人,被“动手手指”等趣味盎然的所吸引,这里有琴棋书画,有艺术插花,大家凑在一起学学戏剧,玩玩剪纸,如果不会用智能

手机,志愿者小姐姐都是好老师。

虹桥街道还是认知症照护领域的先行者,他们从社区卫生服务中心、市、区精神卫生中心以及街道养老院、日托、长者照护之家,构筑一道服务闭环,形成家庭支持、专业干预、照护机构入住,衔接起各个环节,而且正在筹备开发专用于老年人的智能腕表,配以“互联网+”的大数据后台支持,将达成几乎是从“床头”照顾到“脚头”守护的全方位为老服务体系。

怪不得吕阿婆她们,简直把这个养老体验馆当成自己的家。



【情感虹桥】

母爱是一生情

文 张人健(新顺居民区)

到信箱里取报纸,一张明信片映入眼帘,这是一张印着两只大熊猫的明信片。上面标注着“熊猫故乡”四个字,邮戳是“成都少城路邮局”,上面还盖着“天府之国 熊猫爱游”、“宽窄”、“宽窄历史文化名街”等三枚纪念印章,还用粗粗的大字写着:“从成都的宽窄巷子给你送去一份祝福”。这是从四川成都寄来的?是谁寄来的?下面没有寄出人的姓名地址,但又正确地写着我的地址和姓名。应该不会是陌生人。脑海里忽地想起了一个人,我的连旧友松茂。他在微信里刚发过在西南少数民族羌族生活的地方羌人谷和高原地带黄龙景区拍的雪景照片,应该就是他。我立刻把明信片拍了照片发给他,并附言:“这是你寄来的吗?”松茂回信我一个“笑脸”,证明我的猜测是对的。

他们夫妻俩去西南旅游去了,不是一般的游山玩水,而是一次以放宽身心为目的的旅游。

四年多来,松茂夫妻俩一直忙于照顾患病的母亲。自父亲过世后,母亲一直萎靡不

振。一人居住更是倍感孤独,身体状况也每况愈下。不得已,原住我楼上的松茂搬去与母亲同。起先照顾母亲只是煮些饭菜供母亲食用,后来母亲的身体一天不如一天。直至卧床不起了。松茂一人照顾母亲也感吃力,虽然上有兄下有妹,他们或自己身体不好,或家里有小孩需要照顾。抽不开身来照顾母亲。松茂只得把老妻也叫过去照看母亲。母亲多次出现惊险的状况,都是叫救护车来接到医院抢救。多次化险为夷。住院期间,松茂更是日夜陪护。

陪伴老人倒是理所当然的,但服伺重病的母亲,着实难是件简单的事。除去吃喝拉撒睡,洗澡换衣梳洗更是一件很辛苦的事。松茂对母亲的照料可算是尽心尽力。小时候的母爱换成了今天的爱母,需要仔细谨慎,更需要吃苦耐劳。小时候,母亲的关爱使孩子们茁壮成长。孩子们并不感到母亲的辛劳,今天互换了角色,才知母亲的不易。孩子的成长,春夏秋冬,衣食住行,结婚成家,倾注着父母全部的精力。

父母是世上对子女最无私的人。他们对子女的付出,不需要儿女的回报。即使有时

儿女那方面稍不顺心,对着父母发脾气,父母也是忍气吞声,不会计较。就当儿女一直在撒娇。这是小时候惯坏的,过去了就好了。父母永远不会对子女发脾气。“世上只有妈妈好,有妈的孩子像个宝。”

岁月匆匆,当父母年事已高,身体状况日益不佳时,成了儿女们的担忧。四年多来,为了母亲,松茂日夜陪护,清瘦了许多。不仅如此,常年对母亲的照料,导致松茂的腰落下了些许病根。但再苦再累也得坚持。

母亲走得很突然。发病刹那,松茂发现母亲神色异常,赶忙叫了救护车,送她去医院抢救。可谁知,母亲再也没能回家。母亲走了,松茂与妻子的出游,除了好好放松一下,也是为了消解一番心中的难受。服侍母亲的确实很辛苦,但是母亲走了,从此再也看不到母亲的容颜,再也听不到母亲的声音,哪个子女会不伤心?何况这种伤心是永远无法弥补的。出去走走,看看外面的世界。把自己的心放松一下,以减少失去母亲后的痛苦,母爱是一生永远割舍不下的情。



【文化虹桥】

新年至
邻里睦邻点注昔倍感幸福

文 张美英(虹梅居民区)

为了让老年朋友欢度佳节,虹梅居委会特意组织了以团体为单位的聚餐和茶话会活动。两次活动的内容丰富多彩,所有参与的老年朋友均感到其乐融融,聚餐时,我们不由自主地回忆起年青时代响应党和国家号召的故事:有上山下乡支援边疆的经历,也有远离父母和背井离乡之苦痛。秉承着艰苦奋斗的信念这才一路走来。畅谈改革开放四十年来我们国家取得的辉煌成就,深感如今幸福生活来之不易,忆苦才能思甜,只有牢牢记住自己的使命,才能不忘初心。

活动中,些许是由于回想起两年多来参加睦邻点的每个欢乐时光。大家争先恐后地聊起了自己的心得体会。

72岁的毛梅金一边发言一边热泪盈眶地说道:“自买房住进虹梅小区,已有十六年,老伴刚过世时,进出邻里总不爱与人打招呼,总觉得有苦难言,吃不好也睡不着。体重瘦了十几斤,终日泪洗面,越活越觉得不是滋味。然而,自打参加睦邻点,好像换了一个人似的,每周一次的相聚,总是有说有笑,有唱又有讲,觉得心情随着生活的充实愈加好起来了。衷心希望睦邻点能一直办下去,越办越好。也感谢街道与居委会对我的支持和关心,在开心快乐之余,我也希望能身体力行地帮助居委会完成各种任务和工作,特别在垃圾分类工作方面,我们也要行动起来,自觉遵守垃圾分类。”

70岁的独居老人姚美华发言表示,自己本苦于独自在家倍感焦虑,自从有了睦邻点后,特别珍惜和大家相聚的时光。与之前出门一把锁,进门一盏灯,在家只有与狗作伴地生活截然不同,有睦邻点的地方,就充斥着欢声笑语。不仅如此,睦邻点的朋友们常对我嘘寒问暖,久而久之,心中的苦闷也终于可以释放。姚阿姨曾身患癌症,正是睦邻点给予她温暖和信心,促使她抵抗病魔。睦邻点的朋友们对于他而言,胜似亲人,是一个温暖大家庭。

第三党支部书记周亚华虽因故缺席活动,但她仍特意发来信息聊表慰问。她觉得参加睦邻点的体会很深,既能愉悦心情、增强体质,又能交流生活小常识、增添生活情趣,不仅赋予了老年朋友更多对生活的期盼,也减少他们独处时的寂寞。

在居委会举办的2019年春节联欢会上,睦邻点全体人员共参演六项节目,引得全场拍手叫好。大家一致表示,在新的一年里,决不辜负街道和居委会的支持和关心,一定要积极协助居委会完成上级交给的各项任务,特别是在复评巩固全国文明美丽城市工作中,一定要积极带头,自觉做好垃圾分类工作,为美丽家园奉献力量。

纠错有奖
欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高200元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:叶映彤、沈振远、应霖霖、陈银凤、严志明、唐金虎、陈金生、顾姚根、丁伟民、木木(网名)、沈文成、万山红、陈末娣、张德胜、永明(网名)

扫描二维码关注“上海社区发布”