

性格开朗 心胸开阔 热心公益

76岁翁凤森:让晚年生活更丰富多彩

翁凤森今年76岁,她性格开朗,热爱生活,乐于助人,在社区的各种活动中,都能看到她的身影,她在积极发挥余热的同时,自己的生活也过得多姿多彩。“你得走出去,不能老闷在家里,咱们年纪大了,更得把日子过得有意思。”7月17日,在黄河路香堤左岸小区,记者采访时,翁凤森老人这样说。



翁凤森老人房间内摆放着许多绿植,都是她亲手照料。

□文/图 本报记者 于文博

1 笑口常开 热爱生活

当天,记者见到了热情的翁凤森老人,她穿着简单的夏装,坐在沙发上,老人和记者聊了起来,老人的老伴早年去世,现在和女儿一起居住,每天的生活十分简单,早上睡到自然醒,吃完饭就到小区的院子里走一走,遇到邻居们聊聊天,说说笑笑,半天就过去了。

翁凤森老人今年76岁,她精神矍铄,无论做什么事情都

很有劲头儿,邻居们很少看到她发愁的样子。对此,翁凤森老人笑着表示,家中人口少,虽然生活中也有些不如意,但都是一些小事情,她从不放在心上。如今,她主要的任务照顾好自己身体。翁凤森老人的膝盖不好,还患有眩晕症,为了不让女儿操心,她生活中很注重保养和锻炼。

“人只要心情好,身体也会

好很多。”翁凤森老人的家中收拾得干净整洁,房间内摆放着许多绿植,都是她亲手照料,房内很多装饰品都带有粉色和绿色,让整个家看起来十分温馨,每次看到这些绿植,老人都觉得很开心。与记者聊天时,言语轻松,常开怀大笑,她笑声爽朗,很有感染力。“我有时候爱说笑话,大家听一听,乐一乐,我也高兴。”

2 乐于助人 邻里称赞

据了解,1987年,翁凤森的丈夫因病去世,女儿正在上学,她一个人既要挣钱养家,还要照顾女儿,为了维持家中生计,她做过保姆,也打过小工,靠着勤劳和坚强,支撑起了整个家。虽然日子过得艰苦,但翁凤森老人从来不抱怨,和别人聊天时,总会夸赞

如今的好日子。“跟以前相比,现在的日子好得太多了,吃得好,穿得暖,咋能不高兴呢!”

度过艰难的日子,如今,翁凤森老人对现在的生活更多了一份感恩之心,她将此化为行动,在日常生活中,常常帮助他人,邻居们谁家有事,她都会主动询问,尽力帮忙。曾

经有一位邻居家的水管漏水,她四处打听,帮邻居咨询最合适的维修办法;邻居们有政策上的问题,她帮忙询问社区的工作人员;知道有关养老、医保等方面的惠民政策,她总是第一时间通知大家。翁凤森的热心得到了邻居们的认可,很多人提到她,都会竖起大拇指。

3 发挥余热 热心公益

因为常在小区走动,翁凤森认识了不少朋友,他们常在一起玩儿。2016年,听说燕山路社区成立了志愿服务队,翁凤森和朋友们一起报名参加。“我也没有什么手艺,就只能在活动的时候,帮忙打扫一下卫生,给其他人当个帮手。”翁凤森说,志愿服务队里有很多人,每次活动,大家都很积极,这让她特

别感动,“他们有的年龄比我大,都愿意为别人做点好事,我觉得特别好。”为了照顾辖区的孤寡老人和失独家庭,社区的志愿者们常常到他们家中看望,每次活动,翁凤森都会和其他志愿者一同前往,用自己的经历鼓励他们,让他们得到一些慰藉。

燕山路社区每周六都会举办志愿活动,只要家中没有

事,翁凤森每次都要参加,辖区的各个小区,她几乎都跑遍了,和很多小区居民都熟识,有时走在街上,还有人认出她,和她打招呼。采访中,燕山路社居委主任李艳杰告诉记者,翁凤森老人对公益事业很上心,默默奉献的精神让社区的工作人员很感动,大家都很感谢老人对社区的帮助。

本版征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,拓展自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或在养生与保健方面有独特的理念的方法;或别具情趣,在生活的某方面有特长和“绝活儿”;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索,请联系我们。电话:15839581210

养生保健

枸杞蒸荸荠宁神降肝火

炎热的天气容易给忙碌的人们带来身体和情绪的不适,表现为烦躁、闷热、口舌生疮等肝火旺盛的症状,此时可吃点枸杞蒸荸荠来降肝火。

取荸荠(马蹄)15个,枸杞子15粒,桂花蜜1勺,冰糖5粒。将荸荠洗净削去

皮,冲洗干净,放入淡盐水中浸泡几分钟。沿荸荠横径切成厚薄适中的三片,放入碗中,加入适量的清水、碎冰糖、枸杞子,放入蒸锅中隔水蒸20分钟。

将蒸好的荸荠取出,稍稍放凉,食用前淋上糖桂花即可。据《广州日报》

暑天养胃喝点红糖姜水

中医认为,伏天暑、湿、热三气当道,三气最易侵袭脾胃,导致脾胃功能下降,因此容易出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻。在此为大家推荐两款三伏天养胃药膳。

红糖姜水。红糖100克,姜20克。将姜洗净,切片;煮一锅开水,放入姜片和红糖,煮30分钟即可。

山药排骨。山药300克,排骨350克,葱花少许。将所有食材洗净,排骨开水焯后祛除腥味及血丝;放适量的水在锅内焖煮排骨,待水开后,放入切好的山药;焖煮大概20分钟后,汤色变白,香味飘散,加入适量的盐和葱花即可。

晚综

这些养生建议被过度解读

“平时加强点营养”“注意补点钙”“适当吃点粗粮”……我们或多或少会听到这些养生建议。然而,这些善意提醒往往会被过度解读,变成了“需要大补”“天天吃钙片”“粗粮当饭吃”。

“加强营养”不是大补。老年人常常会被告知要加强营养。有人因此认为,要多吃冬虫夏草、人参。事实上,加强营养指的是多吃些营养素密度高的食物,比如肉类、豆制品、奶制品、水果、蛋类等,同时要注意饮食平衡。

“注意补钙”不等于吃钙片。有的人只要被叮嘱

“注意补钙”,就立马买来钙片吃。事实上,营养专家更建议从饮食中补钙。除了养成每天喝牛奶的习惯,还可适当多吃一些小白菜、西兰花、油菜等含钙较多的蔬菜。

吃粗粮要掌握好分量。现代人精细的食物吃得太多,所以营养专家会建议“吃点粗粮”。专家提醒,老年人吃粗粮,以占当天全部主食数量的三分之一为宜,最多不超过一半,并且最好早、中、晚有所区别,比如早上喝粗粮豆浆或粗粮粥,中午吃粗细搭配的主食,晚上再吃精细主食。

据《齐鲁晚报》

祖孙乐事

你先喝料酒吧

□田家杰

一天下午,我在教小孙女写字时忽然想起晚饭“断酒”了,于是对孙女说:“瑶瑶,今晚晚饭爷爷没酒喝了,先休息一会儿,咱下楼买瓶酒去!”

她“哦”了一声后对我说:“哎——爷爷,不用买了,我奶奶今上午刚买了一瓶!”

我有点疑惑地问:“什么酒啊,我怎么不知道?”



她笑着回答:“是料酒,你先喝着吧!”