

# 老有所乐，退休生活更精彩

本报融媒体记者 宋云层

莫道桑榆晚，为霞尚满天。如今，我市不少退休后的老年人紧跟社会时代发展的潮流节奏，对生活有了新追求和期盼，有活力、有快乐，生活丰富多彩，成为当下他们的鲜明特征。

在物质生活日益丰富的今天，越来越多的老年人注重精神层面的需求，他们或在公益活动中实现自我价值，或在文艺课程里学习新技能……很多人选择过高品质的退休生活，让自己的晚年生活更加充实快乐。

## 晚年生活有滋有味

“世界这么大，我想去看看。”在职的时候时间不允许，现在可以来一趟说走就走的旅行。今年57岁的市民刘英年轻时便梦想有一天可以自驾旅行，但因为经济压力、需要照顾家人和工作等原因，一直没有成行。自从退休后，她便开始追求自己的梦想。在成功考取驾照后，她和爱人拿出积蓄购置了一辆房车，开始在国内多个城市自驾游，沿途体验风土人情。如今，像刘英这样退休后选择旅游的老年人不在少数，旅游正成为老年人退休生活的重要组成部分。

在金世纪广场，每天都有很多老人穿着统一的服装、迈着整齐的步伐，个个神采奕奕、笑容满面地跳舞。晚饭后跳一个多小时广场舞已成为市民大妈生活中不可缺少的一部分。“跳舞时大家互相赞美鼓励，还不时有路人驻足欣赏。越跳越有兴致，心情越跳越舒畅。”郑大妈说，跳广场舞让她充满活力，这已经成了她每天最期待的事情。

对部分老人群体而言，含饴弄孙成了他们晚年生活的重心，并且乐在其中。宋振强今年65岁，老家在农村。宋振强的儿子认为他年纪大了，已经不再适合做农活。为了更好地照顾父母，儿子、儿媳便将他们老两口接到城里生活。他们每天主要“工作”就是帮儿子、儿媳带孩子，接送孙子上下学、给孙子做饭。宋振强表示，看到孙子健康成长，不仅不觉得累，反而很快乐。

自从参加了社区里老年合唱团，退休后的王丽感觉生活特别充实。“身体好了，心情也好了。现在的我非常享受唱歌，因为这个爱好带给我很多快乐，能让我继续保持年轻的心态，积极拥抱新生活方式，使自己的退休生活更充实。”王丽说。

## 主动做小区居民的“大家长”

71岁电业局退休干部王和平对自己的生活是这样定义的：“退休了，不要‘宅’家，让自己融

入社会，用实际行动为小区、社区作贡献，也算是一种修行。”

王和平是电业局家属院东院的业主委员会主任，和他一样，业主委员会另外10名成员也都是退休职工，虽然是义务劳动，但他们不亦乐乎。

疫情期间，王和平和其他退休职工一起，组成了一支“银发疫情防控志愿者服务队”，为进出小区的居民测量体温和消毒，并在小区开展夜巡、协助门岗管理、小区消毒消杀、宣传防疫知识，还制定并安排志愿者“三班倒”值班计划等。

他们充分发挥自己的才智和担当作为，冲锋在最前线，在社区的疫情防控工作中发挥了重要作用。

由于小区老化，小区下水道堵塞问题严重，居民苦不堪言。2021年夏天，王和平积极协调，申请改造，由于涉及部门较多，手续繁琐，还要进行入户施工，王和平前前后后忙活了几个月，最终将小区下水道疏通。

楼上的下水管道老化破裂导致“漏水事件”；婆媳或夫妻的拌嘴不和；电瓶车违规停放；杂物乱堆放等，一桩桩、一件件琐事，经过他们的细心协调，都得到了妥当解决。

“我是个闲不住的人，退休后我愿意发挥余热，为小区居民解除后顾之忧，让年轻人安心工作。”王和平笑着说。

受王和平等人的影响，不少居民表示：“等我退休了，也要像他们那样，参与和谐小区建设，做实实在在的事。”

## 在公益路上越走越远

在商丘市博爱联合会，有一群“银发志愿者”，退休职工赵金花就是里面年龄最大，且参加活动最积极的那一个。赵金花认为，别人的困难就是自己的困难，她把做好事当成一种习惯，习惯成自然。

2006年，在丈夫的支持下，当时48岁的赵金花走上公益的道路。如今，年过花甲的她依然初心不变，尽自己的力量帮助更多的人。



清晨，老人们在公园锻炼身体。

本报融媒体记者 崔坤 摄

多年来，博爱联合会一直开展“精准扶贫，暖心助困”工作。要想暖心助困，就得走访精准。在博爱联合会，赵金花负责的是走访部，走访部的任务就是对提供的帮扶线索进行走访、落实，查看是否符合救助条件。有许多拟帮扶对象住在偏远的农村，有一次，走访过程中，车子陷到了泥坑里，几个人下去推车，弄得一身泥一身水。像这样的事，走访时经常遇到，但为了拿到拟帮扶对象的第一手资料，他们风里来雨里去，毫无怨言。在赵金花的带领下，走访部的工作深入细致，为下一步的救助打下基础，最大限度地帮助救助资金用于最需要救助的人。

和赵金花一样，今年57岁的王晓凌两年前退休。退休之前，她就是博爱联合会的志愿者，

2011年至今，王晓凌带领家人每年都在中秋节和春节去敬老院慰问老人，给他们带去食品、衣物。敬老院的老人见到他们就像见到亲人一样，倍感温暖。

退休后，王晓凌有了更多时间做公益，每次公益活动她都积极参加。在她的影响下，弟弟、女婿、侄女都相继加入，积极参与到各项活动中。王晓凌说，参加公益活动，不仅能回馈社会、发挥余热，而且能让自己的退休生活更加充实。

时光如水，岁月如歌。在商丘，把晚年生活安排得井井有条的退休老人还有很多。退休是人生中的一个重要分界线，在卸下工作的重担、减慢生活节奏后，老年人可以合理安排时间，让自己过得充实而有意义，使晚年生活丰富多彩。

## 养老院项目加紧施工



8月14日，工人在睢阳区敬老院项目施工现场忙碌着。该项目位于珠江路与九州路交叉口西北角，占地面积17.8亩，规划建筑面积22153平方米，设护理床位500张，是集综合养老、康复服务、重度残疾人照顾于一体的综合性养老服务机构。

本报融媒体记者 崔坤 摄

## 孕妇晕倒情况危急 警车开道护送就医

本报讯（记者王冰通讯员刘传海）“如果不是你们伸出援手，为救治孕妇赢得宝贵时间，后果不堪设想。谢谢你们！”8月12日，永城市李寨镇一位孕妇的家人向商丘市公安局交警支队高速大队民警表示感谢。

当天12时20分，该大队接到群众报警求助，称其驾车行驶到连霍高速公路360公里附近，车内孕妇突然晕倒，需紧急送往医院救治。执勤民警杨永杰第一时间联系报警人，了解到车上孕妇已经晕厥，情况危急，遂让其在距离最近的连霍高速公路睢阳站下站。民警当即启动应急预案，分流疏导站口车辆，提前打开生命通道，同时联系商丘市立医院待诊。

“请家属不要着急，紧跟警车，我们在前方开道。”看到报警求助的轿车下站，民警向驾驶人喊道。

为生命护航，与时间抢行。民警在确保安全的情况下拉响警笛，打开警灯，在前方带路紧急赶往商丘市立医院。途中，民警不断通过喊话器提醒前方车辆注意避让。原本大约需要10分钟的路程，在民警护送下用时不足5分钟便平安到达。

在医院，民警协助医生将孕妇送到急诊室接受检查和救治。据悉，孕妇姓李，是永城市李寨镇人，与家人一起驾车去郑州做产检，途中呕吐了几次，致使突然晕倒。一家人心急如焚，唯恐耽误救治时间，遂打电话报警求助。急诊室外，看到孕妇经过紧急救治转危为安，民警才离开。

编辑：赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com

## 民生服务

### 高温持续 伏天将结束

本报讯（记者 祁博）立秋过后，昼夜温差加大，夜间变得凉爽。本周，“三伏”天也将在周日结束，炎热天气正逐渐离去。不过，这些依然无法改变本周我市炎热的现状。预计，本周我市以晴好天气为主，最高温度35℃-36℃，最低温度23℃-24℃。

具体预报如下：星期二，晴间多云，偏东风2级左右，23℃/34℃；星期三，晴天间多云，偏东风转东南风2-3级，24℃/34℃；星期四，晴天间多云，偏东风转偏南风2级，23℃/35℃；星期五，晴天间多云，偏南风2级，25℃/35℃；星期六，晴天间多云，东南风2级左右，25℃/36℃；星期日，多云，有分散性阵雨、雷阵雨，东南风转东北风2级左右，26℃/35℃。

市气象局关于生产生活的建议：需关注后期高温天气对生产生活及出行的不利影响。目前，我市玉米陆续进入灌浆期，田间管理的中心任务是养根、护叶、防旱，延长灌浆时间，提高灌浆强度，前期施肥少或有脱肥现象的地块要及早补施速效肥，保证养分供应，促进籽粒干物质积累，增加粒数，提高粒重。各类病虫害逐渐进入发生危害高峰期，要加强对大小斑病、黑斑病、玉米螟等病虫害的监测与防治工作。

## 立秋过后仍需防中暑

本报融媒体记者 宋云层

很多人认为中暑是小事，休息一下就好。韩祝阳说，如果是一般的先兆中暑，应立即转移到通风、阴凉的环境，经短暂休息可以恢复。若症状加剧，胸闷严重，皮肤有灼烧感，此时仍不及时治疗，就可能造成昏迷、抽搐，发生重度中暑，甚至有生命危险。

韩祝阳指出，要预防室内中暑，最好的方式就是保持室内通风，如果自然风达不到降温效果，必要时使用空调等辅助设施。室温保持在26℃-28℃为宜，但切记要保持空调房空气流通，多补充水分，避免因空气缺氧、身体脱水引起中暑。

根据程度轻重而言，中暑可分先兆中暑、轻度中暑、重度中暑等三种，最普遍的是先兆中暑，其症状表现有大量出汗、口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、恶心、四肢无力等。

从中医上讲，秋季人体精气处于收敛内养的阶段，所以运动量不宜过大，切勿大汗淋漓，以防出汗过多造成阳气损耗。可以选择一些轻松平缓的运动，比如慢跑、太极、快走、瑜伽等，保持适时有序、循序渐进地进行。秋季燥气正旺，容易损伤肺脏的阴气和津液，可适当食用黑芝麻、枸杞子、百合、糯米、大米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳制品等柔润的食物，以益液生津，以升阴气，以养华盖之肺。

韩祝阳还指出，人之所以会中暑，最主要原因是在高温或不通风的环境下，人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。此外，过度疲劳、睡眠不足、精神紧张及一些基础病等也是导致中暑的主要原因。

记者了解到，在我国高温死亡的人员当中，室内中暑的比例占30%-40%。韩祝阳说，烈日高温下容易发生中暑，若室内环境温度过高、不通风，导致大量出汗和体内热难以散发，同样会中暑。室内中暑多发于老人、产妇和小孩。老人因身体对环境的感



## 科普之窗

商丘市科学技术协会 商丘日报社