

一份持续逾18年的爱心接力

一滴水可以折射太阳的光辉,一份永不停歇的爱心可以温暖人间。从2005年开始,家住上海徐汇康健街道的“四助奶奶”张文静,就带着全家三代人“助医、助学、助贫、助游”,坚守着对山区孩子的关爱。

为山区孩子点亮探路灯

如今的张文静,是一位满头银发的耄耋老人。在被问及如何做到十多年的坚守时,她的回答很朴实,也很真诚,她说,“山区的孩子很苦,我总想为他们点亮一盏探路灯,带他们看看大城市是什么样子的,让他们知道还有不一样的生活方式,帮助他们点亮希望和梦想”。

这也是近年来张文静和家人一起做“助游”的初衷。

今年夏天,来自江西省上饶市横峰县龙门岙乡上海收藏希望小学的同学,再次如约来到上海,这是这所小学的同学们的第8次“夏日上海之旅”了。张文静一家人为同学们安排四天旅游行程,丰富多彩,给他们留下了深刻的印象。

张文静说:“组织这样的活动,事情细细碎碎有很多,比如安排接送站、预订住宿、制定游览路线、景点讲解、摄影陪同等等。为了让同学们高高兴兴地来、安安全全地回,我们一家人每次要提前一个多月开始策划。”

据了解,每次组织“夏日

上海之旅”,张文静还会购买图书、文具、食物等赠送给同学们,每次会花费1.5万元左右,至今累计已经有十余万元。此外,18年来,她还给山区的同学捐款捐物,其中光是邮寄的善款就达20多万元。

家风是最好的传承

张文静这份对山区同学的爱心,始于2005年4月。彼时,她在报上读到家境贫寒的江西男孩周飞身患白血病,来沪就医,得到了医护人员的关怀的事。张文静联系到周飞,这也是她“助医”的开始。

几天后,张文静就和外孙女穿越大半个城市去探望

周飞,并捐款捐物。随后的一年多,每个周六,张文静都和外孙女一起去看周飞,为化疗后食欲不佳的周飞带去可口的饭菜。去看周飞要换多次交通工具,每次来回辗转四个小时,但她和外孙女却风雨无阻,只为那个对周飞的承诺,“孩子,不怕,奶奶来陪你”!

如今,张文静和老伴渐渐年迈,当年陪着她一起去给周飞送饭的外孙女已经成家立业,也肩负起协助外婆“四助”的重任。不只是她,张文静的儿子、儿媳、孙子都在做着这件事。

李荣 郭慕清

详见2版

央企能源 保供火力全开

随着新一轮寒潮来袭,能源保供也进入迎峰度冬关键期。近期,国家能源集团、三峡集团、国家电投等多家央企“火力全开”,密集部署稳产保供,确保社会经济发展和民生用能需求。

业内人士认为,全国能源供需平稳,供给侧煤炭产能得到充分释放,需求侧新能源替代煤电的进程加快,煤炭运力的提升和电力运输通道的建设有力保障了能源供需衔接。

新华社

■导读

过亿“一人户”,带来哪些新挑战?



故宫赏雪

13日,北京再次迎来大雪天气,不少游客前往故宫游玩赏雪。

李鑫



养老机构、老年人怎样预防呼吸道传染病

河北省疾病预防控制中心提示养老机构和老年人群体要采取科学的防护措施,减少呼吸道疾病发病风险。

养老机构预防措施

加强环境卫生管理 对重点区域进行全面、彻底清扫。对房间、食堂等人员集中的场所要经常开窗保持场所内空气流通,并进行不定期消毒。

提倡良好的生活方式 为老人提供充足均衡的营养膳食、安静的睡眠环境和适宜的娱乐和锻炼设施,帮助

老人提高抵抗力。

及时就医诊治 发现老人出现发热、咳嗽等症状时,应及时就医诊治,避免参加集体活动和进入公共场所。

老年人预防措施

接种疫苗 目前关于老年人预防呼吸道疾病的疫苗主要有三种:流感病毒疫苗、肺炎球菌多糖疫苗、新冠病毒疫苗。

做好保暖 注意气温的变化,一定要做好保暖。中医讲“风从头来,寒从脚起”,老年人保暖部位以头、颈、

背、足为主。

减少聚集 外出少去人群聚集的地方。如去医院、超市等人群聚集或密闭的场所应佩戴医用外科口罩,同时,做好手卫生。

健康生活方式 均衡饮食、适量运动,保证充足睡眠,多晒太阳。

控制基础疾病 加强基础疾病的管理,把基础疾病控制在一个比较好的状态。

澎湃



国家疾控局发布 寒潮防护指南

13日,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》,根据寒潮特点对不同重点人群提出防护建议,提醒公众做好针对性防护措施。

根据指南,需要重点防护的人群主要有三类,包括敏感人群,如婴幼儿、老年人等;有慢性基础性疾病的人群,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群;户外作业人员。

寒潮预警信号分蓝色、黄色、橙色、红色四级。针对蓝色、黄色预警信号,指南明确通用的防护建议有做好房屋保暖检查及保暖用品储备;室内保持适宜的温度和湿度;使用取暖设备时,避免发生烫伤和煤气中毒等意外事故;出入温暖的室内时,注意温度的缓冲不宜忽冷忽热等。

针对橙色、红色预警信号,指南明确这两种信号下均不宜长时间户外逗留,要加强头部和胸腹部的保暖。

顾天成

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

这些常见小毛病 可能是心梗信号



龙健康

如何洗手 才能洗掉病菌

