

老年日报

2023/12/21

星期四

癸卯年十一月初九

总8970期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

尽孝上班两不误! 她关掉工厂回乡,带着父亲同住养老院8年 “尽孝要趁早,不想留遗憾”

尽孝心,她关掉工厂回到父亲身边贴身照顾;谋事业,她带着父亲去养老院上班……湖南长沙浏阳的何水平为了更好地照顾74岁的父亲,与父亲同住养老院8年。如今的她,不仅是父亲的避风港,更是养老院众多老人的“贴心棉袄”。19日,说起自己回乡的决定,何水平并不觉得惋惜,她说“尽孝要趁早,不想留下任何遗憾”。

“爹爹,你要多穿点,最近降温了。”“奶奶,今天不出去了,外面太冷了,我到时候陪你去聊天。”……

与不同老人打交道,这是何水平每日的日常。2015年,因为忧心身患眩晕症的父亲,她关掉了在广州的工厂,回到

了家乡,决定开始贴身照顾父亲。

“我18岁时,母亲就走了,是父亲把我拉扯大,很不容易。现在他年纪大了,照顾他是应该的。”何水平说,“能在父亲最需要的时候陪伴在他身边,是我应尽的义务。”

除了照料父亲,何水平还有自己的家庭和孩子,为了同时兼顾,她想到了去养老院上班。“这样我可以把父亲小孩都带在身边,还能赚点钱贴补家用。”

在考取了相关的资格证书后,何水平带着父亲住进了养老院。

一开始,固执的父亲并不理解女儿的决定。何水平说,“父亲总觉得,有子女还住养

老院是一件不光彩的事情。即使我天天陪伴在左右,他还是总是偷跑回家。”

为了让父亲改变想法,也为了更好地完成工作,何水平在开导父亲的同时,把自己的孩子也接到了养老院照料,让父亲感觉到他并未离开家,只是换了一个环境生活。

在何水平的陪伴下,父亲逐渐改变了自己的想法,越来越融入养老院的生活。

如今,不仅能照顾到父亲,何水平还成为了养老院的“大家长”。她悉心照料着这里的每一位老人,为了给他们提供更专业的陪护,她还考取了更多的陪护及营养餐食的相关证件。

爱从来都不是单向的,成

年后就失去母亲的何水平格外想念母亲的关怀,而这里的每一位老人都给予了她的充分的爱意。每一次她忙不过来的时候,院内的老人就会如同家人一般地帮助她照顾孩子。时光荏苒,养老院内的每一位老人都成了何水平密不可分的“家人”。

“其实一开始不仅是父亲不适应,我自己也不适应,那时候我也才三十多岁,每天守着一个地方转来转去。但这种不适应现在都被老人们最真诚的爱给融化了。”何水平表示,未来她将继续守护在养老院内,为老人们提供服务。

胡辛

家里放洋葱

可以预防流感?

家里放洋葱能预防流感?

中华医学会科学普及部主任、研究员唐芹表示,没有食物会主动吸附病菌,在办公室或家里放一个洋葱可以吸附病菌、预防流感的说法没有任何科学依据。

洋葱鳞茎和叶子中含有一种硫化丙烯的油脂性挥发物,这种物质能抗寒,有较强的杀菌作用,能杀灭包括呼吸道和肠道里的细菌。但是要每天口服一定的量才能达到这样的效果,只把洋葱摆在房间是完全没有用的。 钟博

抗震救灾有序进行



18日,甘肃临夏州积石山县发生6.2级地震。当前,甘肃、青海已组织力量开展抢险救援,并紧急调拨帐篷、折叠床、棉被等救灾物资运抵灾区,抗震救灾各项工作紧张有序进行。图为在甘肃临夏积石山县大河家镇大河村安置点,消防人员在搬运救援物资。

新华社
(救援详情见今日二版)



国际

★对拜登弹劾调查正式启动 美国党派之争愈演愈烈

考古发现还原东北抗联真实历史细节

吉林省文物考古研究所消息,2022年至2023年度,考古人员对国内现存规模最大的抗联遗址——红石砬子抗日根据地遗址进行了连续第三年的考古发掘,进一步还原了东北抗日联军早期在此经营根据地的历史细节。

红石砬子抗日根据地遗址位于吉林省磐石市市区西侧20公里处,遗址分布范围32平方公里,按照自然地形划分成八家沟、金家沟、姚家沟等15个区域。2021年以来,考古人员对遗址开展了系统的考古调查和发掘工作。截至目前,发现抗联相关遗迹3300余处,形成了以八家沟为核心的庞大抗联遗址群。 张博宇

国家中医药局:中医医院应设置老年病科

19日,国家中医药局发布《关于进一步加强中医医院老年病科建设的通知》。

《通知》提出,各中医医院要设置老年病科,并将其作为独立科室建设和管理。

二级、三级中医医院老年病科床位数原则上分别不得低于20张和30张。

通知明确,二级中医医院老年病科主要提供区域内老年人常见病、多发病诊疗,

三级中医医院老年病科则重点提供老年病科急危重症、疑难复杂疾病的诊疗服务以及中医优势病种的门诊诊疗服务。

王瑶琦

我国居民人均可支配收入十年增长超80%

国家统计局数据显示,前三季度全国居民人均可支配收入实际增长5.9%,全国居民收入保持稳定增长态势,农村居民收入增速继续

快于城镇居民。

党的十八大以来,我国人民生活水平全方位提升,群众获得感显著提高。居民人均可支配收入从2012年

的16510元增加到2022年的36883元,扣除价格因素,2022年比2012年增长83%,增速快于经济增长。 经辛

今日微推荐

扫码更精彩



人体自带的“控糖神器”



把好衰老的“重要关口”

老年日报 维权热线
13796087938
13936697319