

大学开设“老年课堂”受欢迎 让老年人从“养老”变“享老”

“听说长春中医药大学开设了‘老年课堂’!咱们也报名学学中医养生知识去!”连日来,长春中医药大学“老年课堂”引起省内广大老年朋友的关注。

长春中医药大学“老年课堂”坚持以国家政策为纲领,以满足社会需求为目标,以增加了吉林省养老“文化含量”为宗旨,提供既养身又养心的养老服务,从根本上实现老年人从“养老”到“享老”的转变。

今年9月中旬,长春中医药大学成为我省首批试点开办“老年课堂”的10所高等学校之一。该校“老年课堂”充分利用中医药知识在疾病预防、养生保健、疾病康复等方面的优势和特色,将课程设置以中医药知识为主,生活类、艺术类课程为辅,开设了中医药膳与养生、器乐基础与键盘即兴演奏、形体与舞蹈等三门课程,课程全部由该校教师团队负责讲授。

目前约有百余名学员在此参加了培训学习。

开课两个月来,长春中医药大学“老年课堂”深受学员欢迎。据了解,中医药膳与养生课程的上课时间为每周二、四的上午,该课程从中医基础理论入手,结合食材药材的讲解和实操操作练习进行教学,让学员掌握正确科学的饮食方法,了解基本中医药膳理论,达到提高饮食生活质量的目的。

器乐基础与键盘即

兴演奏课程的上课时间为每周二、四下午,学员可通过对乐理基础知识以及键盘乐器的学习,提高音乐素养,培养兴趣爱好,达到初级键盘乐器即兴演奏的水平。

形体与舞蹈课程的上课时间为每周三、五上午,学员将通过基本形体训练以及民族舞动作学习,提高身体素质,强身健体。

/李卓林 张新惠 记者 韩玉红 报道

搭建脑卒中护理质量平台 共筑脑卒中急救“高速路”

10月9日,为进一步提高脑卒中患者的病情识别救治水平,提高脑卒中患者抢救成功率及生存质量,四平市中心人民医院召开了脑卒中护理质量平台建设及专题培训启动大会。全院护士长、脑卒中护理质量管理平台成员近200人参会。

培训中,护理部主任秦艳玲对脑卒中质量平台的建设情况进行了汇报,使全体护理人员明确了责任和任务,为平台建设提供了强有力的保障;神经内二科主任赵均峰进行了《我教你,看脑血管病》专题培训,从一个技能、一个流程、一份福利、一个电话、一个红包

展开,图文并茂地进行阐述和精准讲解,使现场护理人员对脑卒中建设有了清晰的认识;神经内一科护士长牛力对《中国脑卒中护理指南规范2015》进行解读,为规范进行脑卒中护理提供了强有力的保障。

副院长巩越丽在发表讲话中,强调了卒中建设的

重要性和必要性,为平台建设指明了方向、方法和目标,她要求全体护理人员在临床护理工作中运用知、信、行等方式,做高危因素的辨识者,真正做到未病先防,为达到脑卒中低发病率、低致死率、低死亡率的目标做出应有的贡献!

/记者 高鸿 报道

今天的等待与明天的遗憾

- ◎每个人的一生都可能留有遗憾,正确的选择应该是少留遗憾,特别是不要欠了亲人的情。
- ◎生活中我们绝大多数做儿女的都想要孝敬父母,却总是把时间拖延到将来的遥远。总觉得自己还有一个又一个的抱负梦想目标没有完成,等到功名就有了更宽裕的时间和更多的财力,再来孝敬也不晚。
- ◎但时间往往不容许父母耐心地在那儿等待你的孝敬,常常会上演“子欲养而亲不待”。

新加坡一报纸日前发表了尤今《当个没有遗憾的儿女》的文章,让我久久地悲悯一名少年的人生遗憾:父亲早逝,为了拉扯他健康长大,母亲含辛茹苦,每天在外奔波忙于生计。回家后,即使再苦再累也要精心烹饪令他爽口开胃的菜肴。18岁那一天,少年起得特别早,从菜市回来后,以虔诚的心做了西红柿炒鸡蛋、蒜泥炒芥兰。他摆好碗筷,把饭菜捧上桌,再恭恭敬敬地请母亲上座,低首敛容地说:“妈,请吃,多吃一点。”然而,母亲的位子却像一个句号,空的、冷的……原来不久前,母亲在爬楼梯时不慎摔成头部重伤,猝然而逝。少年在母亲入土为安后,希望为她实现那个卑微的夙愿。半年前,当母亲含笑问什么时候能吃上他做的菜饭,他轻轻松松地说出“以后吧”这句话时,他没有想到,母

亲的离去竟像风暴,来得那么急促那么残酷那么突然,给他留下了无法弥补的终生遗憾。

中华民族是一个伦理之邦,历来强调孝敬父母不能等待怠慢。早在2500多年前,曾子就在《孝经》里强调,孝是一切德行的根本,尽孝道是无始无终的。汉代韩婴所著的《韩诗外传》,通过皋鱼周游列国寻师访友,遗憾父母在世时未能好好侍床而追悔莫及的故事告诫后人:“树欲静而风不止,子欲养而亲不待。”南宋以来流行的

民间读物《名贤集》,就有“在家孝父母,何须远烧香”“妻贤夫祸少,子孝父心宽”的箴言。我们民族血管里流淌着四岁让梨的血脉,情感里积淀着九龄温席的基因。古往今来,孝悌的事例不胜枚举。现代人人均寿命与历史相比已不能同日而语,但环境污染、危害健康的食品、不良的生活方式等,使人抵御疾病的能力在退化。肿瘤等疑难病症多发高发,还有突发事故,忽然觉得人活着复杂困难,死却变得容易简单。

诚然,我们身边绝大多数做儿女的都想要孝敬父母,却总是把时间推到将来的遥远。总觉得自己还有一个又一个的抱负梦想目标没有完成,等到有了更宽裕的时间和更多的财力,再来孝敬也不晚;总以为父母现在还年富力强,还能独立生活,他们毕竟没有太大的压力了,让他们先辛苦几年,我们当下主要是培养孩子积蓄力量,等等。有了这种心态,自然会缺乏孝敬父母的紧迫感,常常把不能等待的事作为以后的事情来拖延。

近年来,社会上广泛流传三个不能等待。我认为世上最不能等待的,莫过于孝敬父母。他们一辈子在等你,开始等你顺利出生聪明可爱,后来等你放学回来健康长大,现在等你下班平安回家吃饭,他们还有多少时间可以等呢?如果等你有钱了,等你有时间了,老爸老

妈还有兴趣和你一起出去游玩吗?吃东西还能品味到香甜吗?还能爬得了名山大川吗?因此,孝敬父母要趁他们还没有衰老。那么究竟该怎样去孝敬父母?

曾子对孝敬有十二个字的表述。“大孝尊亲。”这是他赞美的孝敬的最高层次,就是说你能够成为父母的骄傲,父母因为你能感受到受别人的尊重,无论是在家乡,还是在你所工作生活的单位或城市。“其次不辱。”摆在第二位的是,如果不能成为父母的骄傲,但也别让爸妈为你觉得受辱、羞愧。“其下能养。”这是孝敬父母的最基本的要求,能够有能力、有行动赡养老人。庄子孝的理想有六个方面,集中反映在这样三个层次:一是用恭敬之心行孝。就是按照约定俗成的礼仪——生,事侍之以敬,死,葬祭之以礼。二是用喜悦之心行孝。正如朱熹所说:“盖孝子之有深爱者必有和气,有和气者必有愉色,有愉色者必有婉容,故事亲之际,惟色为难耳。”在事亲膝下的时光,不管遇见什么困难,也不管面对多大的压力,要始终做到对父母和长辈面带笑容,给老人以心灵的慰藉。三是用自然之心行孝。把孝敬当成自觉主动、习以为常的行为,不刻意去给子女装出样子,也不是为了给别人看,让天下人说自己是孝子。这时,与长辈有了经常

性的顺畅的沟通和交流,有朋友般的亲近与默契,家庭便成为温馨的港湾,外面的风风雨雨都不能产生任何干扰,这是尽孝的最高境界。曾子和庄子理想中孝敬的几个层次,互为补充,从人生和尽孝的不同角度概括了孝的基本要求。庄子说的用恭敬之心去孝敬父母,是除了个别逆子以外,绝大多数人都能做到的。用喜悦之心孝敬父母,就比较难了。

正如俗话说:“久病床前无孝子。”时间长了,多数人脸色就难看了,说话声音也变了,由开始不耐烦,说话变得横了、硬了,不给好脸子,到摔盆打碗,让老人难堪。如能始终给父母以笑脸,这样的人当属民间百姓称颂的孝子。用自然之心去孝敬父母,要做到就更难了。因为孝顺就是顺从,就是顺其自然地孝敬,不刻意去做某件事,不是为了“作秀”,而是把孝行融进了生活中的每一件事,化在一言一行、一举一动里,举手投足间都自然流淌着对长辈的爱戴和尊敬。这样的人应该堪称“神圣”。践行孝行的三个层次,一般会尊重循序渐进的规律,往往是在父母遇到苦难时,儿女的孝行层次会因为懂得了珍惜,而实现跃升。因此,孝敬父母要从今天开始,从小事做起,哪怕是家里家外的一个代步,口渴时的一杯凉白开,寂寞时的一个聊天,生病时的一宿陪伴,饥饿时端上他们喜

欢吃的菜饭……通过生活中的点滴,真正使孝敬父母成为日积月累主动自觉的一种自然的习惯。孝敬父母就是在孝心驱使下的孝顺尊敬,就应该该行尊敬礼让关怀顺从的美德,以真诚的心意、规范的行为去满足父母的期盼。孝敬父母最重要的是自己人生出彩,把小家打理好,不让二老牵挂分心,不然你今天是什么“啃老族”“月光族”,明天小两口吵架闹离婚,平日里常让父母为你蒙羞,还有什么颜面说敬道孝?孝敬父母不一定要山珍海味,也不是周游地球上的美景,更不见得发财升官,父母渴望的是你“下不忤人,上不愧天”。

前不久我的一位朋友从美国归来,他原想在外国定居,父母都很支持。可到了决定的关头,他犹豫了。他人在海外,经常奔波于大洋彼岸两国之间,抛开不同的价值观,最要命的是今天这个朋友的母亲病了,明天那个朋友的父亲走了,对家的牵挂使许多人患了“电话恐惧症”,就怕哪天夜里家人突然打来电话,生怕哪一天家人有什么不测。他决定早归故里,陪父母好好地走完后面的人生道路!

为了不再给自己留下遗憾,我们真的应该珍惜每一刻孝敬于父母膝下的时光,用自己的行动和笑脸把每一天的好心情都献给父母!

(选自王永林著《浮事微观》)

国务院扶贫办： 将消费扶贫纳入东西部 扶贫协作和中央单位定 点扶贫考核

国务院扶贫办社会扶贫司司长曲天军14日表示,国务院扶贫办将消费扶贫纳入东西部扶贫协作和中央定点扶贫政策框架,将购买和帮销贫困县农副产品情况、帮助扶贫协作地区消费扶贫金额和消费扶贫带动贫困人口数分别纳入中央单位定点扶贫、东西部扶贫协作业务统计范围。

曲天军是在14日召开的2019年扶贫日消费扶贫论坛上作出上述表述的。

“今年5月、8月,财政部、国务院扶贫办联合推动运用政府采购政策推进消费扶贫工作,同时引导电商平台拓展销售渠道促进产销对接,树立消费扶贫从社区开始的理念,引导广大消费者积极参与到消费扶贫活动中来。”曲天军说。

消费扶贫月活动在本次论坛上启动。“消费扶贫月期间将通过各大电商平台重点推介来自‘三区三州’的牦牛肉、青稞、核桃、大枣等农副产品。”中国扶贫志愿服务促进会副秘书长周显刚介绍,要通过本次活动让消费扶贫人人可为,人人能为。

参与本次论坛的易居乐农董事长朱旭东说,为了参与到消费扶贫中来,易居乐农开展了“社区力量”消费扶贫行动,搭建了针对社区居民的电商平台“乐农社”,覆盖了42个城市的3万个社区的1000多万家庭,8月上线以来累计销售来自30个贫困县的农副产品超过400万斤,未来要引导更多来自贫困地区的农副产品进社区、进厨房,用大市场带动大扶贫。

/新华社