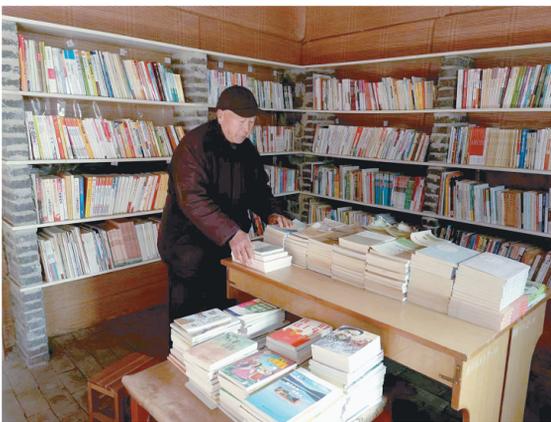


七旬老人义务守护农家书屋



游明炎在书屋整理图书。

■文/图 本报记者 张玲玲
通讯员 朱志锋
“我是一名党员，义务管理书

屋既是为大伙儿服务，也是发挥余热、实现自己的价值。”1月26日，在接受记者采访时，郾城区

新店镇游庄村75岁的游明炎说。2009年，游明炎退休后，先后在漯河市区和大连生活。2019年，游明炎回到老家游庄村。回老家后，看到村里的农家书屋没有管理，游明炎便主动做起了义务管理员。虽然管理村里的书屋没有工资，可游明炎非常认真。“工作内容很简单，就是每天按时打开书屋大门，迎接大家前来看书；把接收的书籍进行分类，做好借阅、收回、保存等管理工作；还要定期打扫书屋的卫生。”游明炎轻描淡写地说。

从书屋洁净的地面、一尘不染的书架上，可以看出游明炎的细心。40多平方米的书屋里，四排书架依墙而立，还有几张桌子、几把椅子。书架上贴有“政治经济学”“工具书”“科普知识”“少儿读物”等标签，最下面一层放着报刊。

多年来，游明炎精心打理农家书屋，让村里充满了浓浓的书香，也让乡亲们农闲时有地方借书、看书。乡亲们通过书籍学习到了更多知识，让村庄变得更加文明和谐。游庄村不断增加种植、养殖等农业生产方面书籍的收藏量，使农家书屋成为群众致富的“加油站”。

对于书屋里的每一本书，游明炎都了如指掌。一些村民一有空闲就到书屋看书，游明炎则根据村民的年龄和文化程度推荐相关书籍。为避免村民损坏或丢失图书，他会时不时地提醒大家要爱护图书；村民借阅图书时，他详细地填写借阅登记表；村民还书时，他会认真检查。为了方便村民借书，他整天都待在书屋。尤其到了周末和假期，他

会更加忙碌。

对于游庄村的孩子们来说，农家书屋就像他们的“第二课堂”。一到周末和寒暑假，他们就三五成群地往农家书屋跑。

多年来，游明炎累计接待读者6000余人次，先后被评为2021年郾城区出彩老干部、2021年市优秀农家书屋管理员等。“看着来这里看书、借书的村民越来越多，能为大家服务，让大家有一个舒适的读书环境，我感到很高兴。”游明炎说，“为村民守护好书屋我觉得很光荣。农家书屋已成为大家生活中的一部分。我要继续做农家书屋忠诚的守护者。”

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎您提供新闻线索！



进一步丰富老年人精神生活

如何让老年人晚年生活更幸福？除了就餐、出行、就医等方面需要更贴心的照顾，丰富、健康的精神生活也是老年人的必需品。养老服务体系建设应当更加关注老年人的精神需求，让老年人的精神世界更丰富、晚年生活更幸福。

老有所学，老有所乐，文娛生活更充实。依托老年大学、社区服务站等载体，老年人学习知识、放松心情，不仅可以掌握更多技能，还能享受文化发展的成果。当然，与数量庞大的老年人口相比，老年教育服务还有着很大的发展空间。比如，要开辟更多学习场地，提供更便捷的报名方式，开设更多样、更贴近需求的课程。越来越多的老年人参与学习、爱上学习，他们就能感受到，老年生活是一段全新旅程。

多尝试，多参与，数字时代要跟上。面对日新月异的科技以及由此兴起的数字化生活潮流，老年人难免感到陌生。社会要搭把手，帮助他们迈过数字时代的门槛。开启手机应用程序适老化改造，设置“大字版”“有声版”等模式，

方便老年人获取信息；开展针对老年人的公益信息化培训，助力老年人“玩转”智慧生活……这类举措已有许多成功尝试，还需要进一步坚持和拓展。如今，在各大网络社交平台，不少老年人通过直播和短视频等方式记录生活、展现自我，积极融入互联网世界。越来越多的老年人愉悦享受数字时代，他们就能感受到，老年生活也能拥有扑面而来的精彩。

有人依，有人靠，关心陪伴做到位。从社会层面讲，需要发挥志愿服务的积极作用，鼓励更多志愿者走到老年人身边，为他们提供精神慰藉；从个人层面看，家庭成员应该常回家看看，多与老年人进行情感交流。让越来越多的老年人乐于展现自我，他们就能感受到，老年生活是充满欢声笑语的港湾。

守护最美夕阳红，各方力量在行动。进一步丰富老年人的精神世界，社会的关爱与温暖会如盏盏明灯，照进一幕幕安享晚年、乐享晚年的和谐图景。

据《人民日报》

枣花馍里年味儿浓

■文/图 本报记者 张玲玲
“二十八，蒸枣花”指的是春节前的蒸枣馍习俗。1月29日，记者采访了今年67岁的姜秋芬，请她分享制作枣花馍的经验。

“小时候，每年从农历腊月二十三开始，家里就忙着发面、蒸馍。枣花馍是必做的一项美食，我就是跟着老一辈人学的。”姜秋芬说，做枣花馍要提前把红枣洗干净备用，还要发面。待面发酵好后取出在案板上不断地加入面粉揉搓，一直揉

至面团切开没有气孔。揉好后，把大面团分成拳头大小的小面团，再把每个小面团搓成约20厘米的长条。“粗细跟包饺子时搓的长条差不多。”姜秋芬说，面搓好后，取中间位置放一颗枣，将长条对折，这样一颗红枣就夹在了中间。然后，在长条的两端分别放一颗红枣，用长条裹着红枣向上卷，卷到中间位置后，一个枣花就做好了。接下来，将做好的枣花馍放进锅里，上锅蒸20分钟就可

以了。

“将几个小枣花依次围成一圈，就形成了一个枣花馍。”姜秋芬说，枣花馍香甜可口、老少皆宜，寓意着花开富贵、幸福吉祥。上锅蒸，寓意新的一年生活红红火火、蒸蒸日上。“以前，女儿们回娘家，临走时会带上母亲精心制作的枣花馍，蕴含着母亲对女儿的祝福。现在市场上也有很多卖枣花馍的，但自己动手蒸制的枣花馍蕴含着别样的感情。”姜秋芬笑着说。



健康提醒

误区1：人老不服老
有些老人觉得自己身体没啥病，老当益壮，就进行爬山、游泳、跑步、打球等高强度的体育锻炼，造成肌肉损伤、骨折等；有的退而不休，拼命工作，甚至因工作疲惫引发疾病。

解析：随着年龄增长，肌肉和骨骼功能甚至脏器功能都在减弱。老年人要理性认识这些，锻炼要量力而行，并选择适合自己的运动方式，比如散步、太极拳、八段锦、五禽戏等。

误区2：降压降脂 不吃油盐
研究发现，平时饮食油盐过重，会增加患高血压、高血脂的风险，所以一些“健康意识强”的老人索性不吃油盐，想杜绝风险。

解析：过度限盐会造成钠摄入不足，使机体细胞内外渗透压失衡，促使水分进入细胞内造成水肿。食用油也是必需品。完全不摄入食用油可能导致一些营养素的缺乏。建议每人每天食盐摄入量应小于6克、食用油用量在25克~30克之间。

误区3：钙补得越多越好
补钙的观念可谓深入人心，很多老年人觉得钙补得越多、吸收就越多，骨骼也就越强壮，于是大量服用钙剂。

解析：事实上，摄入的钙质远超过身体所需的话就会适得其反，对健康造成威胁，甚至引发疾病。60岁以上老年人每天推荐摄入1000毫克的钙。

误区4：多吃补药能长寿
随着生活水平的提高和物质的极大丰富，很多老人为了身体健康会不惜高价购买诸如人参、鹿茸、灵芝等滋补品，将它们视为延年益寿的“法宝”，大量食用。

解析：随着年龄的增大，身体的各个功能逐渐减弱，适当进补可减缓生理功能下降、推迟衰老进程。但进补要视身体情况而定。如果不分体质和症状乱吃补品，反而会引发某些疾病。故应请专业医生根据体质和症状进行调理，才能起到强身健体的作用。

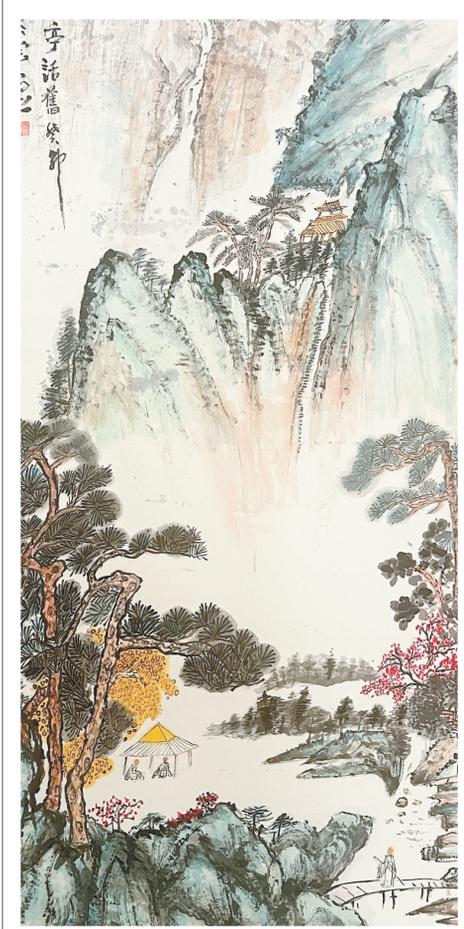
误区5：定期“冲血管”预防脑卒中
初春、早秋是脑卒中的高发季节。为了预防脑血管病，不少老年人选择在这两个季节输液，认为这样能预防血栓形成，防止脑卒中。

解析：短期输液不能预防脑卒中，也不可能“冲掉”血栓，只是老年人给自己的一个心理安慰。预防脑卒中是个长期过程，必须针对病因进行干预，还要保持良好心态，做到均衡饮食，坚持作息规律，适当进行运动。不要迷信保健品。

据《中国中医药报》

老年人养生误区

书画艺苑



国画 徐黎云 作

多味晚晴

幽默的姑妈

■包广杰
我姑妈八十岁了，眼不花、耳不聋，走路还是一阵风。更让人佩服的是，她思维敏捷、说话幽默。不过，她也有一个“毛病”——爱给人起绰号。

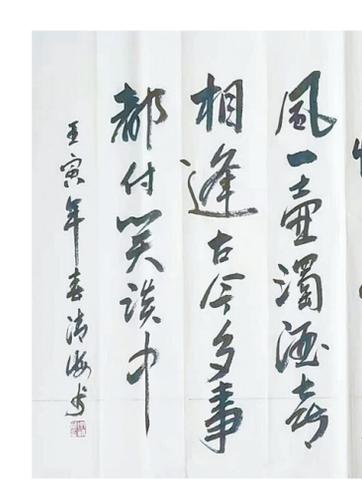
我表妹性格活泼开朗，但就是性急，常常是一副火急火燎的样子。亲友们都提醒过她，表妹也自知，但就是不好改。

后来，姑妈给她起了个绰号：慢慢。提醒她说话、办事不急不躁，慢慢来。姑妈还电话通知了众亲友，告诉大家表妹改名字了。表妹也很听话，把自己的微信名字也改成了“慢慢”。如今“慢慢”表

妹在姑妈及亲友的提醒和自我约束中变得沉稳多了。

表哥和表嫂是自由恋爱，但婚后磨合期总是矛盾不断。表哥给姑妈说表嫂怎样怎样气人，姑妈就说：“老婆是你自己寻的，说明你们两口子有感情基础。怎么结了婚就不好了？老婆要哄，但怎么去哄就需要你的智慧了。这和你当初谈恋爱时候的智慧是不一样的，要多长心眼、多用智慧。你以后就叫‘慧慧’吧。”“慧慧”表哥言听计从，用心和表嫂相处，果真两人从此很少拌嘴，关系逐渐和谐。

前不久，我去探望姑妈。聊了一会家常，她突然给我说：“大



书法 周清海 作

幽默的姑妈

子啊，我给你起个绰号吧。”我一怔，不知道姑妈葫芦里卖的啥药。只见姑妈严肃地看着我说：“你为人正派、能力出众，但凡事追求完美，对你自己和我的侄媳妇要求太严了，这样不好；你性格太刚、爱较真儿，要学会宽容。以后我就叫你‘包容’吧！要记住海纳百川，有容乃大……”

听着姑妈的话，开始我有些脸红，但很快就接受了建议。不过，几天后，妻子高兴地对我说：“姑妈建议我叫我‘包容’，说这样既提醒了你，叫起来还显得亲……”

哎呀，谢谢你了，我足智多谋、爱起绰号的姑妈！

图片新闻



1月28日，市老年人体育协会与市幸福家园社区老年大学联合举办“迎新年、贺新春”漯河市老年人体育健身系列活动——插花培训，培养老年人的审美情趣。

本报记者 张玲玲 摄

养生保健

老年人怎样健康过年

每年春节前后，老年人就医人数都会增加，常见的“春节病”主要包括胃肠、呼吸道、肝胆等方面的疾病。这些疾病与春节期间的生活、饮食习惯密切相关。老年人怎样健康过年呢？

1. 预防感冒。老年人由于免疫力差、抵抗力弱，要随时预防感冒发生。平时多饮水，夜间上厕所时不要穿太薄，以免受凉。
2. 预防胃病。老年人由于饮食习惯改变，春节期间容易出现胃病。要注意清淡饮食，限制油盐的摄入量，防止胃炎及腹泻等。
3. 多吃细软食物。由于老年人消化功能弱，多吃细软食物有利于食物营养摄入及消化吸收，不宜吃生、冷、硬及辛辣的食物。
4. 不要剩菜剩饭。剩菜剩饭在长期放置过程中会产生亚硝酸盐，多吃无益。荤菜最好在五六个小时内吃完，时间长的剩菜剩饭一定要及时处理掉。
5. 戒烟戒酒。有肝病的老年人不宜饮酒吸烟，以免诱发肝病。

胃肠病的预防

肝胆疾病的预防

1. 清淡饮食。少吃油腻食物，以免诱发肝病。如有急性胆囊炎等症发生，应及时送到医院救治。
2. 保持心态平和。老年人要正确认识自己的年龄，选择适合自己的生活方式和娱乐方式，避免情绪过于激动。
3. 注意休息。保证足够的睡眠时间。如果老年人有原发性肝胆疾病，除了对症治疗外应该注意休息，每天睡眠时间不要少于七八个小时。
4. 戒烟戒酒。有肝病的老年人不宜饮酒吸烟，以免诱发肝病。

呼吸道疾病的预防

1. 注意保暖。由于春节期

据榆林学习平台