

长春市2021年“敬老月”13日启动

首批“银龄健康教育实践基地”授牌仪式举行

10月14日是重阳节,也是我国第九个法定“老年节”。为了让春城189万老人共享改革成果,乐享智慧生活,13日,长春市2021年“敬老月”启动暨首批“银龄健康教育实践基地”授牌仪式在长春市绿园区银融社区举行。

活动当天,现场公布了涵盖社区、养老、学校、公交专线、媒体等五大领域48个单位为长春市首批“银龄健康教育实践基地”,自此,老年人可以从家门口、手机里、电视上、车厢中,随时随地、有效智能地获取健康知识。长春市老龄办常务副主任、市卫健委副主任姜洪波表示,“48个老年健康教育基地,将成为全市老年人获取健康知识最便捷、最直接、最有效、最智能的平台和阵

地,在传统模式与信息技术深入融合的探索与完善中,为实现健康老龄化贡献‘长春智慧’。”

长春市卫健委老龄健康处副处长刘莉介绍,建设“银龄健康教育实践基地”重在顶层设计,强在资源整合,新在多元多维,未来还将建第二批、第三批,逐步实现社区、养老服务机构全覆盖,延伸至轨道交通、大专院校、大型国企等全领域,为打造“健康长春”新名片凝聚更新智慧、贡献更大力量。

活动现场还举办了长春市直属医院大型义诊、直播课“银龄健康讲堂”等活动。参加义诊的长春市第六医院睡眠诊疗中心心理科主任医师张宇朋提醒老年朋友,“老年人随着年龄的增长睡眠的能力和会需求会逐渐下降,偶发失眠没有问题,但如果一个月内出现半个月以上睡眠的时间和出现质量问题,或因为睡眠出现了一些情绪问题,就需要到专科医院进行排查了。”

国家对老年人的关怀日益落到实处,让银融社区居民70岁的刘凤义很感慨,“平时参加义诊、教育活动都挺方便的,在家门口就能体验到社会的温暖。作为老年人把身体保养好的同时,也要为社会进步呐喊,我们社会进步了说明我们的民族有力量!”

“银龄健康教育实践基地”授牌后,将同时结合今年全国“敬老月”活动统一部署,以“实施积极应对人口老龄化国家战略,乐享



智慧老年生活”为主题,开展“百年百人、温暖重阳”走访慰问、“长跑达人、智慧夕阳”主题健康跑、“爱如春晖、情暖夕阳”老年人心理关爱主题活动、“智慧助老,志愿者在行动”活动、送义诊进社区、医养结合机构服务质量提升行动、建设老年友善医疗机构活动、长春市第三届全国“敬老文明号”先进集

体典型事迹展播、老年人普法宣传、老年健康教育专项行动等10项形式多样的老年健康专项教育行动,共同营造尊老敬老爱老助老的良好社会氛围,让老年人树立积极老龄观,实现健康老龄化。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道
长春市卫健委供图

我能想到最浪漫的事,就是和你一起慢慢变老……

重阳节听听“金婚”老人风雨同行的爱情故事

金风送爽重阳又至,重阳节是感恩敬老的日子,而这种情感不仅凝聚在这样的传统节日里,也存在于人们的日常生活中。重阳节前,城市晚报全媒体记者采访了几名“金婚”老人,听听他们讲述风雨同行,相濡以沫的爱情故事,也祝愿他们在关爱、包容下,更加健康、幸福。

夫 妻:袁向晨(77岁)和常静芳(80岁)
婚 龄:54年
爱情宣言:我们给予对方高度自由和信任

他们这些年从不吵架 日子平淡而幸福



77岁的袁向晨和80岁的常静芳居住在长春全安小区社区,他们已经携手走过54个年头,满怀信心地奔着“钻石婚”努力!

时光回到半个多世纪前,袁向晨和常静芳在长春上高中时就已经认识,后来经过朋友介绍,两人加深了了解,朝夕相处后,心也慢慢地走到一起。“我们两个人的感情并不是一帆风顺的,我们相处一段时间后,我就当兵去了外地,原本以为这段感情可能就此告终,没想到她足足等了我5年,转业回来后我们就立马结婚了!”袁向晨回忆说。

两人走进婚姻殿堂后,忙于事业,忙于家庭,也互相扶持,互相关爱。“年轻时的生活忙碌而艰辛,我们当时居无定所,经常要搬家,而老伴从未有过任何抱怨。当时我主要负责在外工作挣钱,而她负责操持这个家,洗衣做饭带孩子,无论对我还是孩子,她都照顾得非常周到细致,整个家里很有温暖!”袁向晨说。

日子就这样在平淡和幸福中走过,袁向晨和常静芳从来都不吵架,有啥事都商量着来,都能互相理解,替对方着想。“直到现在我们还依然给予对方高度自由和信任,只要是不出格,想干啥就干啥!”袁向晨笑着说。

两人退休后,这些年日子也过得比较充实,没事的时候在屋子里养养花,有时早晚还会手挽手出去散步。袁向晨说,目前老两口的身体还算可以,重阳节还没到,大女儿就早早赶来陪伴他们了,其他几个子女13日也都赶了过来。“子女们都很孝顺,现在党的政策也好,让我们的晚年生活感觉到很幸福。”袁向晨说。

袁向晨和常静芳两名老人经历了人生的风风雨雨,携手走过了54年的婚姻生活,难能可贵的不仅是50多年的婚姻,还有那份携手相互扶持的精神,还有那互相关爱,互相照顾的良好家风。未来,他们会依然紧紧牵着手走下去。

夫 妻:张城(94岁)和张卫萍(87岁)
婚 龄:66年
爱情宣言:岁月让我们更懂得彼此的爱与被爱

跨越66年的感情 如今他们依然相互陪在身边



在长春市南关区平泉社区所辖小区,94岁的张城和87岁的张卫萍依然相互陪伴生活在一起,在跨越66年的情感中,他们的笑容早已融入彼此凝视的神情里,也早已渗透到灵魂中。

1955年,张城和张卫萍经人介绍相识,当时他们一见倾心,很快走入婚姻殿堂。

然而生活总不是一帆风顺,婚后两人偶尔也会因为一些观点不合发生争吵,而这并未影响到两人的感情。“俗话说床头吵架床尾和,我们当时吵完后,很快就能坐在一起找到共同的观点,能够去相互理解。”张卫萍说。

生活总是不易的,婚后夫妻二人先后生育了2个子女,张城忙着在外面工作,张卫萍则在家中照看孩子。时间长了,张卫萍了解到张城独自养家的不易,也心疼他,于是就让张城帮忙找一份工作贴补家用。而张城则心疼妻子,他知道妻子一边带孩子一边工作的艰辛,于是不同意妻子找工作。

执着的张卫萍还是决心要帮张城分担,于是她背着丈夫自己出去工作。提起此事,

大女儿张万琴仍然有些心酸,“我当时已经记事了,妈妈出去工作没人带孩子,就将我和弟弟锁在屋子里,告诉我们在家中注意不要触电。妈妈工作几天后被爸爸发现了,我看爸爸站在那好长时间没有说话,面对生活的艰辛,他们两个人就是这样相互关心,互相分担!”今年已经60多岁的张万琴回忆说。

两人退休后,仍然不肯完全放松下来,帮子女照看了好几个孩子,不过孩子们围绕在老夫妻二人身边,也算是尽享天伦之乐。如今已经94岁高龄的张城身体每况愈下,不但股骨头摔坏行动不便,现在也有些糊涂。但疾病能拖住一个人的身子,却没有拖垮他们跨越66年的感情,张卫萍依然陪伴在老伴身边,不离不弃地照顾着。

“从没感觉老伴是我的累赘,人老生病无法避免,趁着我现在身体还行,就应该为他多做一点。岁月让我们不再年轻,也让我们更懂得彼此的爱与被爱,爱情应该就是陪伴。”张卫萍说。/城市晚报全媒体记者 吕闯 报道 受访者供图