



中华孝道文化大讲堂

■洛阳心慧园养老服务中心
■河南大进律师事务所

老了老了为啥还要折腾自己去当志愿者?

找存在感,消除寂寞,有益身心 既奉献了爱心,又满足了自己

□记者 何奕儒 文/图

“老红帽”志愿者队伍是咱爸咱妈老友聚乐部里一支特殊的队伍,“老红帽”既是“聚乐部”的会员,又是爱心志愿者。11月8日,咱爸咱妈老友聚乐部联合洛阳心慧园养老服务中心,邀请新乡十方缘老人心灵呵护中心的四星级义工呼啸,为“老红帽”志愿者开展服务培训。



成为咱爸咱妈老友聚乐部“老红帽”志愿者,真开心

1 参加公益活动 老人找回存在感

新乡十方缘老人心灵呵护中心,是为老人提供专业心灵呵护的公益性服务机构,在陪伴老人方面,他们的义工有妙招。

“每一个生命都需要被呵护,我们不分析、不评判、不下定义,就是爱与陪伴。”呼啸说,这是十方缘照顾老人的理念。现在,越来越多的老人加入公益团体,做义工、当志愿者,咱爸咱妈老友聚乐部“老红帽”志愿者都是老年人,他们心态年轻,认为自己还不需要被人照顾,应该尽自己所能帮助他人。

老人为什么热衷于参加公益活动?国家注册心理咨询师张素霞解释:“老人常有被忽略、被冷落的感觉,多参加公益活动既能体现自己的社会价值,也能从中找到存在感,消除寂寞。人性本善,老人通过公益活动帮助他人,也能保持愉悦的心情,对身体和心理健康有好处。”

呼啸认识一位76岁的老太太,她常年照顾高龄老人和癌症患者。“老太太把他们照顾得很好,她经常和他们交流,让他们感到温暖、愉快,有尊严地走完余生。”他说,老太太在呵护别人的同时,也学会如何正确对待生命和生活,“老人照看老人很合适,他们有共同语言,彼此了解内心的想法,老年义工不用操心被照看者的饮食起居,只要用心陪伴他们就好。”

2 微笑是呵护老人的妙招之一

听完呼啸的讲解,“老红帽”志愿者深有体会,72岁的郑惠英笑道:“自从当了志愿者,我觉得自己变乐观了。”她性格开朗,平时不仅帮老年人办理“聚乐部”的会员证,每逢活动,她还在现场协助“小棉袄”清点人数、维持秩序。

“我现在身体不错,得给自己找点事儿做。帮助同龄人寻找快乐,我既能交到朋友,又能充实生

活,两全其美。”郑惠英笑道,她参加过“聚乐部”举办的微信培训班,因为成绩优秀,还当上了微信培训班的老师,为会员讲解微信知识。这是郑惠英的骄傲:“看到我跟着‘小棉袄’忙得不亦乐乎,我的几个老友也要加入‘聚乐部’,当一名志愿者。”

培训课上,“老红帽”志愿者向呼啸讨教呵护老人的妙招。“如果

你不知道如何照顾、安慰老人,就用最简单的方法——微笑。你不用多说话,只要微笑,就能让对方感到温暖。”他说,这是十方缘呵护老人的妙招之一。

昨日,“老红帽”志愿者来到洛阳心慧园养老服务中心,跟随呼啸等义工学习并实践如何呵护老人,成为洛阳十方缘老人心灵呵护中心的一星级义工。

养生益园

秋冬养生重在“收”

中医认为:秋冬养生以“润燥健脾、益气固表”为主,要以“收”为重!如何“收”呢?

首先,在日常生活中要做到:不大吃大喝,不出大汗,情绪不波动,不晚睡,不过早过晚运动,少吃辛辣、燥热食物,多吃甘酸食物,上床不看手机。以上是最好的养心血、肝血的方法。

其次,要注意润燥、健脾。不要吃寒凉食物,水果最好蒸或煮一下再吃。早上喝一碗山药小米粥,可以滋阴养肾、健脾护胃。另外,秋冬多喝温水,加点蜂蜜,滋阴润燥。

再次要益气固表。秋冬常见“贼风动”,贼风就是从门缝、窗户缝跑进来的很小的风;因为此时昼夜温差大、室内外温差也大,如果在家不注意穿衣保暖,身体抵抗力又差,就很容易引起伤风感冒、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病。

健康的生活方式是什么样的呢?如果您有高血压、高血脂、糖尿病等代谢类疾病,或者想对肝胆脾胃进行调理,可报名参加康健宁生物科技有限公司推出的逐博士健康管理计划体验营,体验营将免费为老友进行健康调理,并提供健康营养餐一周,限额10名。

报名咨询电话:

60682790、17737956829

地点:定鼎路与道南路交叉口向南20米、健康东路第一干休所对面 (建宁)



11月8日,咱爸咱妈老友聚乐部“老红帽”志愿者团队传喜讯,又有四名志愿者服务时长累计超过20个小时,获得“一星志愿者”荣誉称号,她们是张云凤、郑慧英、张莲枝、辛桂兰(图中从左至右)。

赠人玫瑰,手有余香,如果您想加入“老红帽”的队伍,请和“小棉袄”联系。微信号码是18838866877。

记者 杨柳 摄



记者节是一个不放假的节日,是一个承载着记者光荣与梦想的节日。11月8日,“小棉袄”邀请咱爸咱妈老友聚乐部会员“回家”看看。大家来到洛阳日报报业大厦,参观洛阳日报社社史馆,了解《洛阳日报》的发展历程,近距离感受记者的生活。

记者 何奕儒 摄