

老年人的“幸福账单”里有些啥

有啥说啥

赵超构新闻奖优秀专栏

□洛报融媒记者 贾臻 通讯员 焦燕茹

●时间:10月29日

●地点:涧西区郑州路街道西苑社区党群服务中心

●主持人:张瑜 西苑社区党委书记

●开场白:如今,老年人的消费需求越来越受到重视。对于老年人来说,他们的消费习惯与年轻人有很大的不同,有的注重文化消费,有的爱好休闲娱乐,有的乐享旅游观光……适度消费满足了老年人的生活需求,也提升了他们的幸福感。老年人怎样通过合理、适度的消费来提升幸福感?让我们一起看看他们的“幸福账单”吧!

嘉宾出场

毛淑兰:西苑社区居民,74岁

观点:文化消费让人感受到幸福的味道

以前总是很忙,生活过得粗粗拉拉,也不注重文化生活,每日忙忙碌碌都是为了生计。退休后,时间可由自己掌控,因此期待更精致的生活。由于从小就有一个舞台梦,我成立了梦之绚合唱团,老朋友们在一起不仅能唱个痛快,还能老有所学。

为保持声音状态,每周三下午,合唱团成员们都聚在一起“切磋技艺”。女高音的华彩、女低音的柔婉、男低音的醇厚,三两组合、一两支曲,大家在歌声中度

过一个美好的下午。虽然合唱团没有淘汰制,但谁也不愿拖后腿。我还专门付费跟随专业的声乐老师学习,在平时练习中没有吃透的东西,会另外找老师开小灶。

到了我这个年龄,凡事要看开一点儿,把心放宽一点儿。唱歌能锻炼身体,有助于全身气息更加通畅;能陶冶情操,让人保持心情愉悦;能广交朋友,让生活变得充实,文化消费让我在平淡的生活中感受到幸福的味道。

朱桂珍:西苑社区居民,64岁

观点:网购让生活变得有趣

受朋友影响,我七八年前开始网购。在网上,我买过衣服、电视、家具等商品,最大的感受就是便利。前阵子,我买了一个五门衣柜,不仅质量好,店家还提供上门安装服务,不出门就能享受“成果”,这让我很开心。

不过,在网购方面,我也交了不少“学费”。有一次,我在网上看中一条裤子,从图片上看裤子质量上乘,价格也让人很心动,我以为它既便宜质量又好,就

赶紧下单,可等我收货后瞬间傻了眼。我买的明明是长裤,收到的却是五分裤,真是又好气又好笑。网上的商品种类丰富,价格比实体店便宜,有时还有不少赠品。商品性价比高,是我爱上网购的主要原因之一。

其实,省钱也并不是最重要的。网购拉近了我与家人、朋友之间的距离,我们互相分享购物心得,增加了交流的内容,让我的生活变得有趣,让我的晚年生活更加丰富多彩。

韩升堂:西苑社区居民,74岁

观点:为旅游买单很值得

以前,我觉得出去旅行几天就要花万把块钱,又累又花冤枉钱,还不如给老伴儿买几件漂亮衣服,或者全家出去撮几顿来得实惠。但总听朋友讲述旅游途中的奇闻轶事和快乐瞬间,于是我有了尝试的念头。

四年前,我和老战友们相约,每年去两个地方,大家一起“潇洒走一回”。不试不知道,外面的世界是真精彩。我或自驾,或跟团,为了旅游乐此不疲。这些年,我去了上海、三亚、大连、西安

等地,品尝美食、欣赏美景,还在途中结识了天南海北的同龄人,大家一起谈天说地,享受在路上的轻松与闲适。

在我看来,经常接近大自然,能健身健脑,增强体魄;置身美景之中,令人精神振奋,烦恼和郁闷自然烟消云散,人更精神,显得更年轻。我和老伴儿商量,从退休金里拿出一部分作为旅游专项费用。这四年来,我的旅游费用算起来能买辆小汽车,但我觉得很值得。

专家点评

●河南科技大学社会工作系博士李倍倍:

随着生活水平提高,除了在就餐、出行、就医等方面需要更贴心地照护,丰富、健康的精神生活也是“新老年人”的必需品。他们乐意尝试各种新鲜事物,以找到最适合自己的晚年生活方式。对于老年人来说,适度消费具有多方面的积极影响,丰富了生活体验,提升了精神层面的满足感。

我认为,聚焦老年人多样化需求,可以积极构建“银发+”供给模式,推动多业态融合发展:“银发经济”与文旅、体育休闲、学习培训、大健康、智慧养老等结合,更好满足老年人多样化、个性化的精神、生活需求,让老年人乐享高品质的老年生活。

广告

治痔疮不手术? 来中药痔静堂

——探访中医痔瘻传承人汪跃



汪跃与患者交流

“这么多年,手术后复发的痔疮像噩梦一样!”四川乐山的余大姐回想起曾经两次痔疮手术后的痛苦,至今心有余悸。直到她经人介绍,来到了洛阳西工区健康西路9号的痔静堂,遇到了中医痔瘻传承人汪跃。“整个治疗过程都不难受,太出乎我的意料了!”在这里,她终于重拾健康与快乐。

汪跃——洛阳痔静堂的创始人,出身医学世家,传承祖上积累的痔瘻领域治疗经验,不断守正创新,去繁就简,结合现代医学实践,将痔疮分别归类为风伤肠络型、湿热下注型、脾虚气陷型等,依症施策,采用无痛无创疗法,实现轻松治痔疮。不仅如此,他还将这一技法拓展应用到肛裂、肛瘻及肠胃不

和、便秘等病症,深得患者信任和好评。

汪跃的工作并不局限于服务来自各地的患者。作为洛阳市基层医疗互助协会痔瘻分会会长,他统筹协会痔瘻领域的管理工作,尤其是中医痔瘻的传承、培训和发展。他协助会员单位开展痔瘻的筛查、预防和治疗技术的提升工作,努力让中医痔瘻技法得到更广泛的传承与发展。

汪跃热心公益,扶残助残,传递温暖,坚守医者仁心。他免费为残疾人士检查并提供痔瘻产品,参与社区邻里互助驿站建设,并向居民宣传痔瘻类疾病的预防和调理……他的善举受到了社会各界的好评和赞扬。

荣誉和赞赏之下,汪跃始终坚守初心,认真对待每一位痔瘻患者。如果您正在为痔疮问题困扰,可致电15236273955咨询。汪跃和痔静堂团队将竭诚为您服务,让您摆脱病痛,早日康复。

(清风 文/图)

