

爱写字阅读爱锻炼养生的百岁老人

105岁高龄,自按穴位养生,每天坚持健身锻炼

本报讯 俗话说“山中难寻千年树,世上难得百岁人”。家里有一位百岁老人,对子女而言,那可是满满的幸福。在我县鹤盛镇鹤盛村,有这样一位老人,爱写字、爱阅读、爱养生,年过百岁仍笔耕不辍,乐观豁达的他即使一人也过着怡然自乐的生活。

深谱养生,怡然自乐

“春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。每月两节不变更,最多相差一两天。上半年来六廿一,下半年是八廿三……”在鹤盛镇鹤盛村一座朴素的宅院院子里,老人谢修辉坐在板凳上,正拿着笔,一笔一划地写着24节气歌。虽然谢修辉今年已经105岁高龄,但他头脑清醒,握笔的力度、写字的劲头都丝毫不减,字迹也清晰工整。村里的书记谢定聚表示,老人身体素质极好,这在百岁老人中也是难得一见的。“谢修辉老人是1926年出生的,目前是我们村里最长寿的老人,他老伴去世好多年了,膝下有四个儿子,一个女儿,但他不跟小孩过,他自己有个养生之道,现在他状况还很好,头脑清晰,眼睛也亮堂,平时很注重养生,很少生病。”

走进谢修辉老人的房间,可以看到老人的房间不大,四周摆放着一些杂物和生活用品。在狭窄的空间里,最显眼处摆放着各种与养生相关的书籍。谈起养生,谢修辉滔滔不绝,他笑呵呵地介绍,求医不如



求己,自己很注重按摩穴位养生,平时一有空就会按按穴位,按通了就不痛了,身体也就健康了。年过百岁的谢修辉思路清晰,话语间充满幽默和风趣,传递出豁达的人生态度。“我吃饭只吃七八分饱,太饱了不行,对消化不好。平时我就喜欢看,我高兴了也看书,但不会超过半个小时,对眼睛好。这些养生书籍上标记的穴位,我都清楚在哪里。每个人身上都有720个穴位,一个人身体好不好,每个穴位都很重要,就像一辆车,一个零件出错了,就没办法正常运转。只要我哪里不舒服,我就按这些穴位,按通了病也就好了。”谢修辉说。

种菜健身,活力满满

岁数大的老人,更愿意适量劳动,锻炼身体,同时保持愉悦的心情,而不是一味的“静

养”。对于从小就和田打交道的谢修辉来说,哪怕腿脚不再像年轻时那么灵便,但只要还能干得动,他绝不会让农田荒废。在老人屋前院子的一隅农田里,种满了丝瓜、茄子等作物。菜田不仅管理得很好,而且栽种有序,行列分明。谢修辉老人脸上总是挂满笑容,看着满园繁茂,老人言辞间满是欢喜。“这块地不大,就100来平方米,平时我自己想吃啥,就种点啥,夏天我还种了西瓜,蔬菜水果都有,吃不完的,我还带去集市上卖,价格还可以。”

谢修辉的生活作息一直都很有规律,每天早上天亮就起床,吃早饭,外出运动锻炼身体、溜达溜达捡柴砍柴、烧饭、看书、种菜摘菜,天黑了就睡觉,不抽烟不喝酒……在一天时间里,运动是谢修辉每天



都必须完成的事项之一。谢修辉说:人身子骨就像一架机器,越不用,越生锈,坚持锻炼才能够保持健康的体魄。在鹤盛镇鹤盛村的健身广场上,每天都能见到谢修辉老人锻炼的身影,太空漫步机、扭腰器,甚至是仰卧起坐也丝毫不不在话下!“多运动,运动不仅可以缓解身体麻痹,还增强体质,每次来这里,每个器材我都会一一使用过来,现在仰卧起坐还能连做六个呢!我运动了之后,全身都通畅!”

一人生活,知足常乐

出生于1926年的谢修辉膝下共有5个子女,每当子女提出希望接他一起去城区生活时,老人都会婉言拒绝。对他来说,一个人的生活自在、舒适。“我的孩子们都希望我能搬去和他们生活在一起,或者让

他们统筹安排我的生活。我感激他们的好意,但还是希望晚年可以过上自主的生活。”

作为目前村里最长寿的老人,得闲时,谢修辉还能去老人协会里和其他老人分享新学的养生知识。鹤盛镇鹤盛村党总支书记谢定聚说:“我们这里老年人向他学习的人很多,也有人问他怎么会活到100多岁还这么有活力,我们80多岁的都已经看着很老,走不动了。所以他经常去我们老年协会那边的活动室,和大家传授养生经验,或者新学习到的知识也会拿出来和大家一起分享。”

不找事,不操心,但与人为善,知足常乐,这样平凡简单的生活,对谢修辉来说,就是幸福。“我自己一个人很自由,我自己煮的饭,饭也喷香,精神也愉快,没烦恼!”老人谢修辉乐呵呵地说道。 记者 胡丽凡

男子溪中练习桨板不慎落水 休假战士奋不顾身跳水救人

本报讯 9月28日下午3时,在沙头镇泰石水域,正在休假中的永嘉籍解放军战士胡智涵奋不顾身救落水游客,在群众的合力帮助下,成功救起险遇男子。

事发当时,游客黄先生正于溪流中央练习桨板,不料意外突至,腿部抽筋让他瞬间失去控制,身体迅速沉入水中。危急关头,黄先生连呼救的力气都已耗尽,生命悬于一线。就在此刻,休假中的胡智涵敏锐察觉到水面上的异常,未及多想,他便义无反顾地冲向水面,衣物未脱,一跃而下,直扑向黄先生。

冰冷的溪水与湍急的水流给救援带来了极大挑战,但胡智涵凭借过硬的游泳技能和冷静的判断,迅速调整姿态,托举着黄先生向岸边奋力游去。黄先生在慌乱中本能地向下拽住胡智涵,两人几度同时沉没,但胡智涵沉着应对,最终在岸边群众的协助下,成功将黄先生营救

上岸。

救援过程耗尽了胡智涵的体力,上岸后,他因体力不支昏倒在地。第一时间,他被送往县人民医院接受治疗。所幸,经过紧急救治,两人都已脱离危险。面对赞誉,胡智涵淡然表示:“危急关头挺身而出,是军人的本能。能把群众从危险中救下,平时的训练和付出都是值得的。”胡智涵的英勇行为,不仅挽救了一条生命,更展现了军人在人民群众生命安全受到威胁时,义无反顾、勇往直前的崇高精神。

据悉,在秋季,水域的安全非常重要,随着昼夜温差增大,水温的变化增加了游泳时的风险,低温环境可能导致肌肉痉挛,增加溺水的风险,应选择有监管员、救生员和游泳须知标示的场所,并在规定的区域和时间范围内玩耍。不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。

记者 刘曦

“童”寻红色足迹 传承革命精神

县机关二幼开展迎国庆亲子徒步秋游活动



本报讯 昨天,县机关第二幼儿园以“‘童’寻红色足迹,传承革命精神”为主题开展迎国庆亲子徒步秋游活动,让幼儿从小铭记红色经典,传承革命精神,涵养童心世界。

昨天上午9点,庄严的升旗仪式结束后,孩子们与家长排着整齐的队,分别向永嘉县武部、永嘉图书馆、屿山麦饼店、永嘉消防队等目的地出发,全程4公里。通过徒步参

观打卡、互动学习等方式深入了解永嘉革命历史,追寻红色足迹,感受红色精神的伟大力量,点燃传承革命精神之心。

最后,各班在屿山公园山顶会师,以班级为单位自主带着孩子参观永嘉县革命历史纪念馆,手工制作《中国红风车》、共读《红色绘本故事》等爱国主义教育,弘扬爱国精神,培养家国情怀,懂得幸福生活来之不易。

据悉,县机关第二幼儿园每年在国庆节都会通过不同形式开展爱国主义教育,并将爱国教育植入平时的活动中。此次活动就是让幼儿感受永嘉红色基因文化,激发幼儿的爱国主义情怀,增强民族自豪感,把爱国主义教育和亲子徒步秋游活动相结合,让幼儿在了解家乡红色故事的同时,培养勇敢坚强的优秀品质。 记者 陈秋芬 陈胜豪

爱心到家 情牵桑榆

今日爱心工作室关爱探访山区困难老人

本报讯 9月24日,永嘉县今日爱心工作室带着2024年永嘉县公益创投“爱心到家 情牵桑榆”山区夕阳红助餐服务项目,走访云岭乡上港村、富源村、南陈村困难群众,永嘉县慈善总会今日爱心工作室义工队志愿者及云岭乡社工以家庭为单位,开展每月一次走访,倾听发现帮扶群体的生活困难,满足实际需求,提供探访关爱、发放慰问品等为老服务。

走访当天,在云岭乡社工站社工的带领下,项目组初步走访8名困难群众。富源村的82岁赖大妈夫妇,最近两人陆续中风,赖凤莲老伴袁大爷腰间盘突出,老人的两个女儿都在台州从事农业,一年中只有农产品售罄后,过年时才能回一次家。当一行人到老屋家访时,见到两老已基本恢复自理能力。老人家在自然村,平时只有几户老年人聚居。社工、志愿者来访,面对面让老人与外界接触,提供情绪支持,给他们送上大米、面条等生活物资。

同村八九十岁的潘大爷两夫妻生活更为艰难,唯一领养的儿子成家后,鲜少回家探望。平时养老服务志愿者定期上门护理,但老人所住的平房已经残破不堪,漏雨、灯泡损坏,屋内光线昏暗,老人年岁已大,疏于打扫,房子内外杂物堆积。老人家视力、听力、腿脚不好,偶尔生病就去附近的卫生院抓药,都靠附近年轻邻居送医,村里的年轻人也极少数有时间在家。社工、志愿者给老人送上生活物资,并在和两位老人、热心左邻右舍的交谈中,寻找老人家最需要的生活支持。

在交谈的过程中,社工、志愿者了解困难户家庭情况、健康状况、居住环境、劳动能力、收入来源等基本需求,为后期服务做好准备。在实地入户走访低保、特困老人的家庭环境后,接下来,项目将入户施策、提供帮扶,为潘大爷修缮破旧农房、安装崭新电灯等。

今年的公益创投项目,除了定期开展常态化便民服务,将小吃融入60岁以上老年群体服务,截至目前,已经为沙头镇岭下村、茗岙乡茗后村、平川村、鑫峰村、溪下乡溪下村,东城街道河岙村、邵翁村、陡门村,云岭乡云栖村等地老年人和困难群众提供便民小吃和便民服务,已经为云岭乡云栖村、溪下乡麻茶村高龄老人、低保老人、空巢老人等目标群体提供大型节日宴席,打造一个守望相助、睦邻友爱的和美乡村。

记者 沙一穗 潘金花

喜迎国庆 情暖康宁

慰问演出走进永嘉康宁医院

本报讯 国庆假期前夕,为丰富住院精神患者的文化生活,促进医患关系,25日晚,“喜迎国庆 情暖康宁”慰问演出在永嘉康宁医院举行,为全体医务人员与患者献上了一场别开生面的音乐盛宴。

当晚6点,晚会在《我爱你塞北的雪》的歌声中开始,不光有演唱,群舞、越剧、太极表演等精彩节目一个接一个,高潮迭起,掌声和欢呼声不断,现场气氛欢乐融洽。

据悉,本场活动由永嘉康宁医院主办,上塘夕阳红民乐团承办,由永嘉上塘夕阳红民乐乐队、舒韵乡村艺术团、鼓韵乡村艺术团三支队伍演出,约有百人参与。据介绍,永嘉康宁医院患者都有特殊性,有的病人住院时间比较长,在医院里文化生活比较缺乏。上塘夕阳红民乐团听说此事之后,自发组织这场公益慰问演出活动,迎接国庆节的同时,丰富医院职工、患者、家属的文化生活,也有利于医患关系的构建。

记者 王子樟 郑谢煌

执法巡查遇事故 交运人紧急救援受伤老人

本报讯 9月29日,在瓯北瑞锦大酒店附近路段,一老人驾驶电动三轮车为躲避由对向车道变道过来的轿车,猛打方向导致侧翻。当时老人脚部受伤严重,鲜血喷涌而出。

正在附近开展执法检查的瓯北交通运输管理所工作人员发现后,立即上前开展救助。徐长洪、陈崇、金中平、周仁意四人分工合作,分别利用绳子扎紧老人伤口上部紧急止血,拨打120电话以及110电话报警求助,同时在事故路段两端摆放安全警示标志,并对来往车辆进行交通疏导,防止二次事故发生。

在救护人员到来之前,伤员情绪极不稳定,多次想要离去。执法人员耐心安抚,直到120救护车到来。随后交警到达事故现场,执法人员告知了相关情况。 记者 邵丽娜 通讯员 林翻翻

节能低碳 文明出行

美丽永嘉建设需要你我共同努力。

当您接到 0571-

12340

生态环境质量公众满意度省民调电话

请耐心等待,回答好问题。

