

# 姜堰老年健康

10月31日 星期四  
甲辰年九月二十九

2024年 第3期  
总第39期

姜堰区老年健康协会 主办  
姜堰区融媒体中心

主编:尹刚 副主编:张延庆 责任编辑:周秀林 编辑:李晓倩 本版编辑:钱秋生 组版:徐冬梅 投稿邮箱:749152006@qq.com

盛世庆重阳 银发续新章

## 区老年健康协会党支部开展主题党日活动



吴广明 摄

本报讯(通讯员 钱秋生)日前,区老年健康协会党支部开展

“盛世庆重阳 银发续新章”主题党日活动。

活动中,我区各涉老协会的老年朋友们共同学习了习近平总书记在重阳节来临之际给“银龄行动”老年志愿者代表的回信。习近平总书记在信中勉励大家,既要老有所养、老有所乐,又要老有所为,为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

此次活动还举行《<姜堰老年健康>文集》(第三册)发放仪式,邀请主任中医师沈宇清作“健康生活与心脑血管疾病防治”主题讲座,组织扑克牌联谊赛。大家纷纷表示,此次活动既丰富了老年朋友们的健康知识,又能够展现各自敏捷的思维能力,让老年朋友们老有所乐,促进身心健康。



繁花似锦颂春秋 殷美华

## 区老年健康协会赴沙家浜接受革命传统教育

本报讯(通讯员 钱秋生)近日,区老年健康协会积极参加市老年健康协会组织的常熟沙家浜革命传统教育活动。

活动中,大家领略沙家浜一带的自然风光,参观沙家浜革命历史纪念馆,了解1939年新四军建立以阳澄湖畔为中心的苏常太根据地及澄锡虞、嘉定、青浦根据地,发展壮大人民抗日武装力量,开展艰苦卓绝的抗日游击战争的故事。

大家纷纷表示,要在革命传统中寻找智慧,从红色文化中汲取力量,感恩奋进,老有所为,进一步做好老年健康工作,为中国式现代化姜堰新实践贡献“银发力量”。

## 区老年健康协会开展赠书活动

本报讯(通讯员 吴广明)10月10日下午,区老年健康协会常务副会长张延庆率队到泰州市申丞溱湖护理院,捐赠《<姜堰老年健康>文集》(第三册)。护理院院长周海峰接受捐赠。

据了解,《<姜堰老年健康>文

集》(第三册)分为《养生之道》篇、《健康天地》篇、《健康长寿》篇、《孝亲敬老》篇,内设专题讲座、养生方法、经验之谈和医药卫生、食品保健、健康论坛等单元。

《<姜堰老年健康>文集》(第三册)成书于党的二十届三中全

会召开之后,又适逢中华人民共和国成立75周年,也是姜堰区委、区政府锚定“康养名城 活力姜堰”发展定位之时。健康是人的生命之基、幸福之源,该书旨在为全区老年朋友的健康贡献微薄之力。

## 夕阳无限好 黄昏尚且远

——记梁徐街道江村社区103岁老人夏桂根

本报记者 李晓倩



“早,去上班啊?骑车慢点呀!”每天一大早,在梁徐街道江村社区,居民们总能看到一名精神矍铄的白发老人一边推着轮椅遛弯,一边热情地跟来往居民打招呼。居民们亲切地称呼他为“裁缝爷爷”。

“裁缝爷爷”名叫夏桂根,今年103岁,是一名复员军人。“我年轻时为了养家糊口,学了一门裁缝手艺,离开部队回到家乡后,又拾起了老

本行。”对于能够依靠自己的手艺吃饭,夏老很是自豪。

**勤劳肯干身体健**

“我小时候的衣服和上学的书包,都是爷爷给我做的。”夏老的孙女夏爱红骄傲地告诉记者,老人的手艺很好,做的旗袍、西装等有模有样,很受大家欢迎。他心灵手巧,就算是一截普通的树桩,经过他的精心雕琢,也能成为一只美观实用的木凳。

夏老勤勤恳恳了一辈子,总也闲不住。农忙时节,除了干好自家的农活外,他还积极帮助邻居干些力所能及的活。“年纪越来越大,我们不肯他干,他有时候还偷偷干。”夏爱红向记者展示了一段夏老数月前翻晒小麦的视频。只见夏老头头戴鸭舌帽,双手抡起木制工具,有序翻晒着空地上摊铺的小麦,脸上是乐呵呵的笑容,干得可起劲了!

**家庭和睦儿孙孝**

夏老与老伴感情很好,老伴患有糖尿病,他耐心向医护人员请教了注射手法,亲手为老伴注射胰岛素。他还包揽了所有家务,洗衣、做

饭、打扫卫生,从来没有半句怨言。老伴体弱,适宜少吃多餐,他就变着花样为老伴做好吃的,还常常半夜起床为她做夜宵。一直到老伴93岁离世,他都一直亲手照料她的衣食起居,从不假手他人。

父母恩爱,儿孙也很孝顺。夏老的二弟早年搬去常州,断了联系,能跟弟弟再见上一面,一直是夏老的心愿。为了让父亲如愿,大儿子夏义华多次不畏艰辛前往常州找寻,寒来暑往,两三年间,面对一次次的失望,他毫不气馁。皇天不负苦心人,终于在2013年,双方取得了联系。此时夏老的二弟已经离世,幸而弟媳和侄子健在。夏老激动地赶到常州与久别的亲人见上了面,并去墓地祭拜了二弟,了却了数十年的夙愿。如今,姜常两地的亲人常来常往,十分亲热。

**热爱生活乐陶陶**

生活中,夏老不挑吃穿,衣服以简单舒适为主,家里人吃什么他就跟着吃什么。早上,他喜爱出去散步;中午,睡会儿午觉;晚上,喝上二两小酒。凡事,他喜欢亲力亲为,

自己洗漱、洗澡、刮胡子。

虽然已有103岁,夏老却有着一颗年轻的心,对新鲜事物很感兴趣。他每天晚上7点钟准时收看《新闻联播》,习近平同志今天去哪里出访了,哪两个国家正在打仗,哪个地方发生了什么新鲜事……他说起来头头是道。

他爱好热闹,喜欢与人交流。孙女去取快递,他要跟去帮忙;亲朋好友聚餐,少不了他;去超市购物,他兴致盎然……“今天喝奶茶,还是咖啡?”“咖啡!”对于年轻人的爱好,夏老的接受度也很高,孙女接送孩子的间隙,经常带他去城区逛逛,奶茶店、咖啡厅,他是常客。得知这位老爷爷100多岁了,店员和店里的顾客都十分惊奇,争着和他说话。

“我跟爷爷约定了,还要带他去看电影。”夏爱红说,家有一老如有一宝,看到爷爷每天活得开开心心、精神抖擞,他们也深受感染,十分高兴。

