

探访绩溪105岁老人汪荷花—— 百岁之寿 自然之道

◇特约记者 程渡生 文/图



百姓故事



饮食、起居、生活顺其自然,一生都在农村干农活,做家务中度过,没病没痛,也从不吃营养保健品,却轻轻松松地活到了105岁,且目前身体状况良好。这就是绩溪县瀛洲镇燎原村百岁老人汪荷花,也是绩溪县目前年龄最大的一位百岁老人。重阳节前夕,记者特地采访了汪荷花。

出现在记者眼前的汪荷花,肤色红润,讲话口齿清晰,思维敏捷,精神矍铄,与我们平常所见的七八十岁老人相仿,怎么看也不相信,105岁的高龄老人,竟有这么好的精神状态和健康质量。

汪荷花生育了4女1男,丈夫89岁那年去世。现在5个子女都生活得很好,除现年86岁的大女儿定居浙江省桐庐县外,其他4个子女都在本县生活。她的一家现是一个有45人的五世同堂的幸福大家庭。汪荷花现住在燎原村汪村组25号一座老房里,平时照顾、监护主要靠住在本村的儿子胡家声和儿媳胡玉娟。儿子儿媳与她不住同一屋。“一个人住清静、自由些。”汪荷花说。

据儿子介绍,汪荷花年轻时干农活、做家务是好手,力气大,手脚快。她一人在家把5个孩

子拉扯大直至成家立业,还要打理自家的田地,没点本事是不行的。

汪荷花平时几乎不生大病。她一生中住过两次医院,一次是上世纪90年代初,那次她感到心脏不好,在县医院住院治疗一个星期;另一次是2018年10月的一天,她在家门口下公交车时,脚趾头被车门夹住受伤,住院治疗几天。从去年开始,她的听觉才开始有障碍,要借助于助听器;两脚膝关节因骨水不足走路有点拐,牙齿全脱落。除此之外身体状况总体良好,同她说话,她听清楚后马上就能流利应答。

“婆婆平时感冒也不吃药,靠自身调节。两年前她还坚持要到田里揉油菜籽、上山采茶,这两年我们看着她不让她出家门了,怕她万一跌倒,但家里的家务都是她自己做。”胡玉娟说。采访中,汪荷花对着镜头洗衣服、晾衣服、洗菜、切菜、烧柴火灶炒菜……每一样活做得干净利落。

汪荷花的健康长寿没有特别之处,完全是一种农村生活的自然状态。饮食以米饭、蔬菜为主,早晚一般是米粥、泡饭,中餐米饭,一两个蔬菜。儿媳每个星期要做一两次肉丸等她喜爱的荤菜给她调味口。老人胃口好,什么都吃,

不戒口,不挑食,从不吃辣,也爱吃点零食,烧饼、蛋糕、水果等都喜爱。胡玉娟说,今年中秋节做水馅包,婆婆一顿竟吃了八九个,相当于一个成人的食量。老人平常下午5点钟吃晚饭后就关门,然后洗脸洗脚,进房间看电视,感觉累了就上床睡觉。若是睡早了半夜醒来看看电视,吃点零食,累了再睡。

汪荷花老人长寿的“秘诀”,可能与她的心态好有关。据儿媳胡玉娟说,婆婆不爱管“闲事”、不惹事。家里的大事小任由儿子安排,村里“张家长、李家短”,只要不涉及她本人的她从不参与、议论。与村里人、邻里和睦相处,一生中从不与人争吵、结怨,保持“心净烦恼少”的境界。汪荷花生养的几个孩子成长顺利,家庭美满。女儿、儿孙对她孝顺,她一辈子没遭遇过重大悲痛和打击。

据悉,每年重阳节、春节,一些县直部门、企业、瀛洲镇党委政府及社会爱心人士都要登门看望汪荷花,向老人表示敬意和祝福。我们衷心祝愿汪荷花老人健康长寿地生活着,享受当今越来越好的幸福生活,再创绩溪百岁健康老人的新记录。

桃州镇“四点半课堂”： 让孩子开心家长放心

◇本报记者 戴丹丹 文/图

关爱保护未成年人健康成长

10月下旬,记者走进广德市桃州镇荷花社区的未成年人实践站,这里的“四点半课堂”已拉开了序幕,老师正在教孩子们认识五谷,一首原创童谣歌曲《一粒米》被孩子们唱得尤为响亮。

据悉,该社区未成年人实践站“四点半课堂”是在平时工作日下午4点半开展,每天安排一名老师和一名志愿者值班,免费为孩子们进行作业辅导,使学生在放学后以及家长下班前这段时间有人看、有人管,这不仅解决了孩子的安全问题,也能让家长安心上班。

“我们社区地处城乡结合部,辖区内有2000余名未成年人,为了做好他们的培养和教育工作,社区投入资金70多万元建成这个实践站。”荷花社区工作人员陈扬介绍说,“这里总面积达670平方米,不仅有图书阅览室、多功能大教室、多媒体小教室,还有心理辅导室、游乐区域以及户外拓展区域等6个活动空间,是社区开展未成年人思想道德教育、引导未成年人培育和践行社会主义核心价值观的重要场所。”

在另一间教室中,桃州镇第四小学的党员志愿者戴臻平正耐心地给孩子们辅导功课,作业写完后,她又带着孩子们做起了手工。今年刚上四年级的李炫儿告诉记者:“老师今天教我们

的手工以‘秋天的故事’为主题,我们收集了很多树叶,把它拼在纸上,组成一幅自己喜欢的画,这很锻炼我的动手、动脑能力。”说完,李炫儿又埋头摆弄起自己的画。

戴臻平表示:“作为一名老师,我很乐于参加这样的志愿服务活动,在这里除了帮孩子们辅导作业以外,还能教她们一些有趣的课外内容,让孩子们觉得比传统课堂更生动,也更受欢迎。”

不一会儿,临近6点,家长们陆续赶到活动站来接孩子了,一名在教室外等候的家长汪先生向记者说道:“孩子放学后,我们还没下班,这里离学校近,在我们下班前让孩子来这里学习我们很放心。”

除了“四点半课堂”外,荷花社区还充分整合全市各部门各类志愿服务项目资源、教育资源等,开设了“周末课堂”“假期七彩课堂”,陈扬说:“每个周末,我们都会安排两个半天的时间,围绕心理健康、道德实践、法制教育、爱国教育等主题,多层次、多渠道、多形式地开展各类未成年人思政教育志愿服务活动,寒暑假时也将日常课业辅导与丰富的实践活动相结合,既丰富孩子们的假期生活,也切实解决了很多双职工家庭的后顾之忧。”

近年来,桃州镇一直把加强未成年人思想道德建设作为一项重要任务,常抓不懈,除了荷花社区未成年人实践站外,还相继在12个城市社区建成多个未成年人实践站,帮助未成年



不用打针一喷就行 市区鼻喷流感疫苗成“新宠”

◇本报记者 余健

B 今年流感疫苗需求翻番

“往年流感疫苗都没有多少人打,今年的需求多了一倍。”记者从区疾控中心了解到,每年到流感高发季时,小朋友总是特别容易中招。秋季是多种呼吸道传染病高发季节,受今年年初新冠疫情影响,又由于感染流感与新冠病毒症状在前期极为相似,所以很多家长今年对流感疫苗的需求也比以往大了不少。

“今年不是我们这缺,而是全国各地的流感疫苗都很紧张。”区疾控中心的工作人员向记者解释道,每年的疫苗数量都会提前上报,然后再和生产厂家定单,但是今年供不应求,厂家也来不及供货。

记者了解到,9月中下旬的时候,

第一批儿童流感疫苗到货。国庆节后,第二批成人、儿童流感疫苗也到货了。目前第二批疫苗已经分发到各个社区卫生服务中心。有接种需求的市民,可以和所在社区联系,按需接种。值得注意的是,由于今年流感疫苗需求较大,各个社区卫生服务中心不接受预约。

“我们目前也正在积极和厂家联系,也想办法拓宽我们的采购渠道,尽量争取到更多的流感疫苗。”区疾控中心的工作人员告诉记者,第三批流感疫苗大概会在本月底、下月初到货。其中既有成人流感疫苗,也有儿童流感疫苗,还有少量的鼻喷流感疫苗。有接种需求的市民可以多多留意。

C 流感疫苗每年都不同

记者在采访中了解到,很多市民忙着接种流感疫苗,都陷入了一个误区,认为只要接种了流感疫苗,感冒的几率也会少一些。

事实上,流感和普通感冒不同,是一种由极易发生变异的流感病毒所引起的急性呼吸道传染病。流感有甲型、乙型和丙型三种,不同类型流感“杀伤力”是不一样的。其中,乙型流感呈季节性流行,比如冬春季节比较流行,可在人群密集场所如学校、托幼机构或

养老院中引起局部暴发流行;丙型流感一般零星散发,主要侵袭婴幼儿,较少引起流行,危害也不是很大;危害最大的是甲型流感病毒,因为它不仅能产生季节性流行和局部暴发流行,还会导致全球的大流行。流感病毒变异性强,为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株。因此,每年的流感疫苗都是变化的,所以它是一年接种一次。

不用打针注射,只需向两个鼻孔各喷一下,就可以预防流感。日前,这种不需要注射的国产鼻喷流感减毒活疫苗陆续在市区接种门诊接种,吸引了不少家长的关注。

A 鼻喷疫苗已开始接种

10月17日上午,记者来到宣州区西林街道社区卫生服务中心,接种室内已经站满了前来接种疫苗的孩子和陪同家长。其中,不少人都是来接种流感疫苗的。“成人流感疫苗已经断货了,儿童流感疫苗还有少量。”据工作人员介绍,3周岁以上的孩子、大人接种的都是成人苗,3周岁以下的孩子接种的是儿童苗。同时,成人苗只需要接种一次,儿童苗需要分两次接种。

与往年不同的是,除了注射型的针剂接种流感疫苗,今年国内还上市了鼻喷流感疫苗。目前市区部分卫生服务中心已能接种这种疫苗,有需要的市民可以直接致电所在社区。

“终于不要费尽心思哄孩子了,不打针孩子少折腾,大人也能轻松一点。”在西林街道社区卫生服务中心,工作人员告诉记者,鼻喷流感疫苗通过鼻腔喷雾给药方式,无痛是孩子最期待的方式了。和以往的针剂疫苗一样,每年都需要接种,每次一剂,只需要向两个鼻孔内各喷入0.1ml就可以达到一年的保护效果。目前接种价格是每剂328元。

值得注意的是,这款产品适用于3-17周岁的健康儿童和青少年。接种者要保持健康状态,不能在生病的状态下进行疫苗接种。对鸡蛋过敏和患有鼻炎的孩子不能接种,接种后48小时内尽量不要用其他鼻用制剂,以免影响免疫效果。其他接种注意事项和以往针剂流感疫苗一样没有过多要求。

虽然鼻喷式接种疫苗的价格比针剂疫苗价格贵一些,但是很多家长都赶早带着孩子前来接种。一位5岁孩子的妈妈告诉记者,他们本来也打算接种成人流感疫苗,但是得到回复是这一批已经打完了,所以就选择了鼻喷流感疫苗。还有些家长则完全是为了让孩子少些抗拒。“我们家是男孩子,平时打疫苗就得两个人摁着,有鼻喷疫苗哄哄他就行了。”

男子购票丢失提包 铁路民警物归原主

◇王思远 本报记者 余庆

“要不是接到民警的电话,我都没发现我手提包丢了,实在是太感谢他们了。”近日,市民王先生从宣城站铁路民警手里接过丢失的手提包,连声向民警道谢。

10月22日8时30分许,王先生乘坐出租车来到宣城站,在宣城站售票厅分别购买了宣城站至杭州东站和杭州东站至余姚北站的两张车票,拿到车票后因为走得匆忙,王先生将手提包遗忘在售票窗口。售票员发现手提包后立刻报警,铁路民警接到报警后迅速赶往现场。

民警打开手提包后,发现包里除了有1800余元现金,还有2张信用卡,3张银行卡,2张车票和一条黄金手表链,估计价值2

万余元。民警随后通过车票查询到了王先生的身份信息和手机号码,并紧急拨打了王先生的号码,发现王先生还在宣城站候车没有上车。直到此时,王先生才发现自己随身携带的提包遗失了。确认完信息后,民警通知王先生到宣城站民警值班室认领自己的物品,经过清点所有物品一件不少。

“今年以来我们帮市民寻回的遗失物品已经有72件了,平均每周都会发生一两起。”宣城站铁路民警说道,民警呼吁市民在乘坐火车时,建议将行李化零为整,购票、过安检、候车和上下车时,务必清点自己的行李个数,以防遗失、错拿或被盗,避免给自己的出行带来不便。