

两张照片折射的干群情

赵俊璞

西江月·干群情
昔日官民互慰，今朝上下融情。温馨照片送专程，溢水娇阳是证。
不忘初心使命，扶贫大策民生。阿婆河畔祝机屏，苍翠丛中览胜！
这是一个真实的故事。

2021年11月16日，市政协原副主席、党组副书记崔根乱在衡水老年大学2021文学班微信群发了个咨询，同时发了两张照片，问照片上的老人是谁？我赶紧拿给老伴儿看：“这不是二舅母吗！还有小花和小倩。”老伴儿郭凤巧略一惊讶，又仔细看了看照片：“啊，我明白了。原来二舅母春天的照片是崔主席拍的！你看，二舅母手里还拿着大相框呢。”老伴儿欣喜不已，马上拿起手机拨通了表妹小花的电话。我也想起来，不知在哪里曾看到过二舅母的这张照片，还说准是哪个遛弯儿的给照的呢，照得好，好像还配了一首诗呢。

老伴儿舅妈叫张新未，三杜庄村人，84岁了，自幼务农，身体健硕，有文化，读书看报不在话下，膝下一儿两女，均在本村，生活安逸无忧。三杜庄有两千多人，在桃城区是个大村子。溢阳河水绕村西北流向东方。尤其是新时代“以民为本”“人民至上”“美丽乡村建设”的落实，溢阳河两岸市区段都进行了整修，河堤公园初露端倪；鱼翔浅底，微波拍岸，林木苍翠，花草馨香，朝霞倾泻，彩云飘浮，游人惬意，百鸟鸣唱，好一处清新雅雅去处。舅妈时不时就在岸边散步，有时累了，就坐在路牙石上歇会儿，掏出手机浏览新闻日闻、逸闻趣事，有时竟看得哈哈大笑起来。

这天，舅妈正坐着看手机，一个干部模样的人忽然停下了脚步：
“大姐，看什么呢这么聚精会神？”
“啊，瞎看。”舅妈抬起头来，下意识地点答着。细看此人：身高中健，脚踏旅游鞋，身着夹克衫，头发花白，浓眉大眼，目秀慈颜。“经常来遛弯吗？这里比早先强了。”
“是。您就这村的？”老人问，“手机都能看懂吗？”
“是的。看个大概其，有的新词儿看不懂。”
“您肯定有文化。”
“认识几个字。”
“以前做什么来着？”两人越聊越投机了。



图①

“在村修理地球。”舅妈幽了一默。“我可以给您拍张照片吗？”
“可以啊，这是好事啊。”
“好的。回头把照片给您送来。”
“那敢情好了。”
于是，便有了舅妈的“毫厘玩儿手机”照(图①)。
崔主席很高兴，既遛了弯儿，又拍了一张作品。随即就在照相馆放大并且装饰了个大相框，准备再到那里遛弯儿时，亲手送给舅妈。

然而，自夏至秋，他多次到此遛弯儿，也没有见到舅妈。当然，大相框也白拿了多次。心迹到此，必无反悔，他坚信一定会碰到的。

后来，崔主席买了一辆电动三轮，在院子里练了好几天，自信可以上路了，便拉上京剧票友市人大原副主任王智明，一块儿到溢阳河畔送照片。

“没见过你这么执着的，都两个季节了，谁知道什么时候能碰上？”王主任说。
“我答应过的。要不就拉上你了，你是福星，高照哩。”

“你们原来认识？”
“不认识。”
“要是今天真能碰上，”王主任挪揄道，“我给你清唱八段京剧。”
“一言为定。”
新车新司机，尽管专心致志，尽管车



图②

速不快，但还是显得有点儿架手架脚。王主任坐在后座上，悠闲地哼着“过韶关”。车刚转过弯来，忽然，王主任用手向北一指：“快看，是不是前边那个穿着紫红袄的老太太？”

崔主席连忙停车，乐了：“正是她。”随即驱车很快到了舅妈跟前：“大姐，我是老崔，给您送照片来了。”崔主席和王主任都下了车。

恰巧，舅妈的两个女儿小花、小倩来了，舅妈赶忙给他们介绍着春天给拍照片的崔主席和刚来的王主任。

王主任从后备箱里拿出一个纸盒子，里边装着个大档案袋，打开，取出崔主席给舅妈放大的照片，递给崔主席，粉红花镜框煞是漂亮。崔主席接过照片，双手递给了舅妈，就像给劳动模范发奖状一样，乐得舅妈合不拢嘴，接连不断地说着“谢谢，谢谢。”大家都不约而同地鼓起掌来。天空飘来了几朵祥云，在阳光的照射下更是五彩斑斓，把蔚蓝的天空映衬的恢宏灿烂，奇妙不已。

“从春天到初冬，过了大半年，”崔主席好像很不好意思，略带自责地说，“照片送来得太晚了。”
“哪里的话，”舅妈打断他的话，“照相时我只觉得您肯定是上班的，原来您是大干部，感谢还来不及呢。”
“老崔来了多次，没有碰到您，”王主

任道，“光我陪着他就来了好几次了。”
“为了照片，这么麻烦您们，真折煞我老太婆了。”舅妈又高兴又不好意思地说。
“来，给您们娘仨再合个影吧”崔主席笑着，举起了相机，娘仨的情影定格在了辛丑初冬的阳光里(图②)。
“老崔还说上次忘了留个电话了。”王主任补充着。

无巧不成书，二闺女女婿杜忠路也来了，又是一番介绍。二女婿插话道：“如果方便，那就留个电话吧。”大家很高兴地留下了各自的电话号码。正是候鸟迁徙季节，浩瀚苍穹不时传来鸿雁的啼鸣声，一会儿是人字，一会儿是一字的阵列，向着衡水湖飞去，是那样的壮观，那样的和谐……
这是一次偶然的际遇，更是一次必然的亲情，就这么发生在新时期里了。

舅妈一家人喜不自胜，激动不已。二女婿第二天情不自禁地写了一首诗，发给了我老伴儿：

赠崔主席
杜忠路
燕越风情传九州，
古有崔家解民忧。
今有后人千秋颂，
相机一部摄春秋。
记录民生新气象，
续写辉煌竞风流！
随即，崔主席的短信来了：“俊璞同志，你转来的照片老太太女婿杜忠路同志的诗看到，很高兴，看来小杜很有文采，请转达我的谢意。我也回谢一首诗吧。”

老史无事河边游，
大姐福态入镜头。
窥见一斑观全貌，
时代特色尽收眼。
百姓幸福响高兴，
欣逢盛世共风流。
干群关系，血浓于水。正是：
盛世感怀
赵俊璞

溢阳河水微激荡，
秋艳枫林飒飒红。
虽有初冬风雪虐，
哪知旭日露霜终。
扶贫大策垂青史，
稳福忠言惠国丰。
最美于群诗唱和，
人民至上万年功！

步入老年更要防“肌少症”！男女各有评估指标

肌少症是与年龄相关的肌肉质量减少，同时存在肌肉力量、躯体功能下降，影响老人躯体能力的重要老年综合征。数据显示，65岁及以上老年人中，肌少症患病率为14%~33%，80岁及以上老年人的患病率则高达50%~60%。这一疾病大大增加了老人跌倒和衰弱的发生率，导致晚年残疾、丧失生活自理能力。

然而，由于肌少症的临床表现不明显，轻症通常难以发现，一旦出现临床症状，老人肌肉质量下降及功能减退就已经比较明显了。因此，在老年人中进行肌少症普查、健康教育及针对性的预防，以及早期识别、干预肌少症进程，提高对其不良结局的认识，对维护老年人的健康和生活质量有重要意义。也正因此，我国国家老年医学中心、中华医学会老年医学分会制定了《预防老年人肌少症核心信息中国专家共识(2021)》(以下简称核心信息)，以期通过制定适合我国老年人肌少症的预防措施，提高老年人及其家属的健康管理能力和健康素养，降低肌少症的发生风险。核心信息共列出9条建议：

1. 增强公众对肌少症的科学认识。加强老年人对肌少症的科学认识，鼓励培养良好的生活习惯，从而提高老年人的健康素养和主动健康意识；倡导老年人的家属、陪护者、医护人员及相关政策制定者重视肌少症，以维护老年人的健康状态，从源头上减少肌少症的发生和发展。
2. 早期识别肌少症危险因素。增龄、女性、家族史、营养摄入不足、少动或卧床、多重用药、慢性疾病和老年综合征等多病共存是肌少症的危险因素。
3. 筛查及干预肌少症可

小豆子里有大营养

不少豆类营养丰富，经常食用有很好的养生保健作用。其中有一种豆，它不仅是调料，也是一味药，不少长寿老人都喜欢吃。它就是豆豉，用黄豆或黑豆发酵而成。

豆豉经发酵而成，豆子中的卵磷脂、大豆异黄酮等营养成分都被保留下来。发酵后，大豆内的维生素B12等营养素比发酵前更多。豆豉中还富含能溶解血栓的溶栓酶，有助于改善大脑血流量，辅助预防脑血管病和老年痴呆症。

黑豆具有补肾的作用，

有些睡不好，是便秘造成的

生活节奏过快、工作性质和时间变化等现状影响着大多数人的睡眠质量。根据《2020年中国人睡眠质量报告》显示，近3亿中国人睡眠质量差，近67.24%的人出现失眠症状。经历了疫情后，中国人入睡时间延迟了2~3小时。近日，由日本爱知医科大学医学院发表在《神经胃肠病学与自动力》医学期刊的研究发现，睡眠质量不佳可能是便秘导致的。

生活方式会影响便秘和睡眠质量，便秘会引起生活质量下降，而睡眠不好又可能影响肠道功能。为弄清三者关系，研究团队在日本对9523名参与者进行网络调查，其中，回答“你是否经历过便秘”问题时，4908名参与者表示有过便秘经历。最终从中随机抽取3000人接受全面调查，并进行下一步研究。接下来，研究团队根据参与者的睡眠质量好坏进行分类，主要依据匹兹堡睡眠质量指数进行判断。随后，他们还收集了参与者的生活质量、情绪、生活方式

和影响睡眠的因素等相关信息进行分析。研究结果显示，在拥有良好睡眠的参与者中，正常排便的人数比例较高。与良好睡眠的人相比，睡眠不良的人生活质量明显下降，且焦虑和抑郁水平显著升高。此外，在睡眠不良的人中，出现贫血、吸烟、体重增加等情况以及有不良饮食习惯的人数也都高于睡眠良好人群。研究人员表示，睡眠不良大多与睡眠障碍、睡眠质量、睡眠时间、催眠药物的滥用等原因显著相关。研究团队还发现，与便秘患者群体睡眠不良有关的变量包括男性性别、与大便频率变化相关的发病、至少25%排便的不完全感，以及至少25%手动促进排便。失眠和便秘看起来毫不相干，但此研究结果显示，这二者确实存在一定关联。因此，想要睡得好、排便好，保持一个好的生活习惯是前提，每天稳定好自己的情绪也是十分重要的。(生命时报)

学习编织有助减压 改善大脑健康

《神经精神病学与临床神经科学杂志》刊登一项新研究发现，织毛衣、十字绣钩编等活动可显著减轻心理压力，改善大脑健康。

美国惠顿大学精神病学研究小组对1321名70~89岁参与者晚年认知活动情况展开随机抽样调查。1124人认知正常，197人存在轻度认知损伤(MCI)。所有参与老人在完成问卷调查后1年内会再次接受认知活动频率的随访调查。研究发现，计算机活动、编制和缝纫等手工活以及玩游戏和读书都会降低认知损伤风险。但经常从事织毛衣等编织手工的参与老人发生认知损伤和记忆减退的风险明显更低。

无独有偶，美国《饮食与体重失调》刊登加拿大英属哥伦比亚大学一项研究也发现，学习打毛衣等编织工艺可显著改善神经性厌食症症状。74%的女性参与者表示，织毛衣使她们的恐惧感大大减轻，厌食症导致的压力和烦恼也明显更少。

研究人员分析，打毛衣等活动主要是增加手指活动。多项研究表明，手部(特别是手指)活动有益增强大脑神经元联系，进而有助提高脑力。另一方面，打毛衣时手指的简单重复活动有助改善注意力，从焦虑和烦心中解放出来。(生命时报)



图① 新华社发王鹏作



图① 新华社发 解琛 摄

跌倒是65岁以上老人主要死因！适老卫生间必备“三件套”

跌倒是65岁及以上老年人受伤相关住院和死亡的主要原因，被认为是老年人最常见的安全问题。近日，我国复旦大学学者发表在专业期刊《年龄与老龄化》上的一项研究表示，不适宜的环境会增加老人跌倒风险，其中，厕所、淋浴设施不符合老人身体情况，会使老人跌倒风险翻倍。日前，美国加州大学旧金山分校发表在《美国医学会杂志·内科学》上的一项研究显示，美国42%的老人缺乏卫生间的简单辅助设施，包括扶手、淋浴座椅、坐式马桶。这相当于有500万美国人失去了本可以独立、安全生活的机会，增加了他们跌倒乃至死亡的风险。

对此，国家康复辅具研究中心辅具情报研究课题负责人罗椅民表示，只要选对产品，安装适当，简单的辅助设施就能帮老人独立如厕，增长可独立生活的时长。这有助

于老人自主生活、增强自信、维护自尊。
坐式马桶：对腿脚力量不足的老人来说，坐式马桶更加方便。有些老人腿脚不便，不能下蹲到较低位置，应通过加高底部等措施，将马桶设定到方便老人使用的高度。便器内侧应为白色，容易分辨便物的颜色。有温水洗净功能的马桶，操作装置应易按下，最好能进行远程操作。当老人无法使用马桶时，应灵活运用辅助增高便座。
扶手：老人的卫生间，扶手必不可少。因身体力量、平衡性减弱，便后起身成了老人的健康杀手，而在马桶边放根“杆”，就可以帮老人借力，使起身不再吃力，也更加安全。

目前，市面上的厕所扶手有站起坐下时用的纵向扶手、坐着时握着的水平扶手和将二者结合的L型扶手，以及适用于轮椅使用者的可动式扶手。纵向扶手安装在便器前方约20~30cm的侧面。腿腰越不好的人，纵向扶手设置的离便器越远越低，他们用着就更方便。水平扶手应分别设置在距便器中心线35cm的两侧，基本采用左右对称形式，适用于宽度为91厘米尺寸的设备器，安装的高度为便器座上方大概22~25厘米位置。L型的扶手设置在惯用手臂一侧。
淋浴座椅：老年人腰腿及腕力功能下降，有些站着洗澡时间一长，会觉得疲劳，因此，淋浴时应配备洗浴座椅，避免摔倒。而且，当老年人无法独自入浴时，可以较容易地在他人帮助下洗浴。习惯用浴缸的老人，应选用浴盆外缘距地高度小于0.45米的，且浴缸边缘应加宽并设洗浴台，浴缸底部安装防滑垫。(赵旭)

欢 迎 订 阅

衡水晚报

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年
河西站电话：
2034450
开发区站电话：
13323185505
河东站电话：
18803288788