



春暖花开之回归

—阳光耆老雨辰点赞(六)—



— 2021-3-8 —

3月5日的《新世界时报》第22页,推出了《茶余饭后》第25期电子版墙报,整个版面通过数个小栏目,反映了阳光一二两部老人们居家休闲的文化生活,丰富多彩。展开报纸的第二十二页,映入眼帘的,首先是一排彩照,本月阳光寿星老人们整齐排列其上,下面是红色大体楷书:祝本月老寿星们,福如东海,寿比南山。这是阳光全体老人和员工们的美好祝词。再细观之,疏密有致的版面中,右边的《茶余饭后》字样下,映入眼帘的是“一诗一花一书法”,诗是清朝高鼎的《村居》,在“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟……”道劲书法旁,配有一幅粉色的春日照片;紧接其后的是郑秀菊的题诗为“蝉鸣风拂柳,风吟雨后花”的写意画,再后相联的是桂耀林和碧华的国画……真个了得,古诗画意,跃然纸上。再往左边是“阳光诗笺”,一部二部喜爱诗歌的老人们的诗歌园地,抒发了居家的各种感受,充满了春意生机……;还有摄影、书法、格言警句、成语故事、拆字游戏、小故事等,不一而足,一个版面,就像一个艺术展示台,整版活色生香,充满了艺术氛围。

这个艺术园地,已经刊载25期了,经营着她的老人,在独处中,各自享受着她的芬芳,她的幽静,她的古诗古韵,她的翰墨氤氲的远山流云。他们不声不响,静静地沉浸在那一方园地中。《茶余饭后》的发起者,是阳光二部的李学远和余世芳伉俪。两位老人,深爱诗词歌赋,他们也希望更多爱好者有个交流园地,于是率先倡导,在二部创建了。之后,由活动部将之扩大为两部老人的习作园地,并作为月刊登载刊发。现在的《茶余饭后》内容早就超出了原先的仅有的诗词歌赋,扩充的内容涵盖了很艺术门类,成为了阳光艺术爱好者的养生园地,交流切磋园地。而李学远和余世芳夫妇至今仍是积极参与者,孜孜不倦地与活动部张萍搜集、整理稿件。张萍讲到此栏目,誉他们夫妇为真正创办者。其间的一些故事令人动容。

想到他们夫妇,想到一群有着艺术爱好和追求的老人,我不禁想起王安石的一首咏梅诗,“墙角数枝梅,凌寒独自开。遥知不是雪,为有暗香来”。一种高洁的行为,多半是为了内心的呼唤,以一种特殊形式去表达自己对美好兴趣的追求,而不是为了喧嚣热闹。一群喜欢安静的老人,看天上云卷云舒,看门前花开花落,偶有灵感,挥毫泼墨,浅吟低唱,自得其乐,在园地展示,与同好者共同分享。这种以激情和优雅酝酿的甘醇,只能在幽情静寂中才能充分领略和感受。为她发出的清雅“暗香”,我们这些局外人,也有点醉了。谢谢这个《茶余饭后》带给我们的感动。

— 2021-4-6 —

周日的健康在线14,在继13期孙莉的下消化道的腹泻和便秘后,张抒接着讲了上消化道的常见疾病。张抒充分利用了图示,配合讲解,显得易懂不难。第一张图示,就是以食物的旅程为题,展示了从食物入口,到肛门排出粪便的整个过程。经由上消化道的食道,胃到十二指肠,再到下消化道的胃,大肠,直肠,肛门。非常形象地告知所

谓上消化道与下消化道所包含的部位。她的重点在于简述,上消化道除了那些部位外,还有几个重要器官,同样以图示形象地标出了四个器官即肝脏,胃,胆囊和胰腺的位置,讲了它们所容易引发的并发症。肝脏的重要性,在于它要制造蛋白质,产出胆汁,有排毒功能;而胰腺能分泌胰岛素和消化液,尤其结合胰腺图示,讲了胰腺得病的原理。肝脏和胰腺,这是两个非常重要的器官,它们须得认真保护。说到胃和胆囊,张抒更多强调的是它们的病症,比如胆囊易患胆结石,胃易患食物返流,胃癌等,强调了如何防治。这些是医学科普的常识。但是如果放到整个消化系统来看,这些常识则是不能忽视的。因为任何一点疏忽就会导致上消化道的大问题,而上消化道又与下消化道紧密相连,势必也就引发下消化道的问题。所以在人体的几大系统中,消化道的问题是至关重要的,很多人就是消化道出现问题,影响健康甚至寿命的。当然人体器官就是一套精密细致的系统,任何一点毛病都会引发连锁反应,从而导致健康问题。所以不能不关注。张抒又给大家上了一课。健康在线,限于时间,每次所讲不多,但却给一些老人,尤其像我这类在医学认知上基本算零程度的老人,不啻为一种医学科普讲座。谢谢张抒,谢谢护理部。

美食美容13是阳光一部大厨王师傅讲解并与高师傅配合,为大家演示了如意蛋卷的制作过程。特别难得的是蛋皮制作,高师傅的演示,让我们看到了制作的窍门,蛋液倒入锅内,迅即将锅不断摇动,让蛋液铺满锅底,高抬起锅,在火上轻轻一过,一张金黄的蛋皮一揭就出锅了。他连续制作的一叠蛋卷,张张完整,没有丝毫损伤。这自然是他功夫到家,手艺精湛的结果。再一个难点是馅儿的搅和打拌,配料齐全,须得机器配合,拌成糊状,才能包进蛋皮中。下面工序是徐师傅完成,只见他娴熟地把蛋皮铺好,把馅儿糊铺在蛋皮上,然后轻轻包裹,还不忘挤压内里空气。一条条蛋卷排列整齐装盘,然后蒸上二十分钟,那香气四溢,金黄耀眼的熟蛋卷就呈现到了面前。待稍凉,高师傅就切成小卷上盒,然后分送到各位老人手中。一道高蛋白,不油腻,却香味漫溢的美食让老人们再次又享口福。几位师傅的演示,很辛苦,要做几百人的蛋卷,更异常辛苦,需要厨房师傅全力配合。这道美食犹如其他美食一样,我们吃在嘴里,感谢却在心里。在此一并道谢了。请夏经理代为转达对师傅们的春天问候。



— 2021-4-17 — 昨天见到群里视频,大吊车在上吊空调

机,高高吊起,然后平稳地降到并安放到中心屋顶。好几位工作人员在现场忙活。那两张视频是夏经理发送的。告诉大家中心正在安装大空调,为的就是加大空调的调适和排空排污能力,清洁室内空气,保证老人能健康呼吸。这是在中心准备近期开业中,作的若干改革措施之一。前不久,也见到了同是夏经理发出的另外视频,是员工在清扫大厅,吸尘的,拖地的,消毒的,擦拭门窗的,大家带着口罩,各司其职,有条不紊。开业后,大厅是老人们积聚之地,进餐场所,必须保证清洁安全,消除所有感染源。这点中心抓得非常认真,没有留下任何死角。另外一系列的准备,我们似也有感觉,比如我们原先的电话联络员变换了,别的也有变化,这就涉及到全面工作的统筹,作的适当地调整,更便于各项工作的配合完成。这些是能看到和感觉到的。还有很多细琐的工作,都是不容忽视,下面要做的,而未能进入我们眼帘。中心关闭一年多,重新开放,又还在疫情期,谈何容易,面临的问题肯定不少,所以全体员工都被动员了起来。在周全的规划着,尽量把开门的安全准备工作做得更周全一些,以保证重返中心的老人,能健康快乐地生活。我们能想象中心未雨绸缪的考虑以及员工们的辛苦。为此,特向他们表达我们的敬意和谢意。

— 2021-4-20 —

健康在线15期和美食美容14期,在上周日中午播出了。潇潇在预告中,对两个节目作了全面的介绍。关于心血管病,潇潇总体介绍是一种心脏和血管疾病的总称。凡与心脏和血管相关的疾病都属于此列,高血压,冠心病,脑中风,脑梗等是其主要疾病。心血管病是全球头号死因,可见其危害之大。张抒在健康讲座中,主要就重点讲了心血管疾病中,占据最重要部分的心脏问题。心脏至为重要,就因为它是身体的永动机,是一个血泵,有了它的跳动才能把血液泵到全身。所以心脏停止跳动,也往往意味着生命的逝去,而脑意识接着消失,生命就是真正意义上的死亡了。张抒根据一张图示,先普及性地讲了心脏的构造。这个结构图,在她讲述中,变得一目了然。然后,她列举了心脏病的几种常见形式:心绞痛,心衰,房颤等,分别描述了它们的不同症状,以及可能引发的严重后果,最后又补充了不属心脏问题但与之相关的主动脉瘤及其易患主动脉瘤的几个部位。主动脉瘤是一般手术,但风险也大。关涉心脏以及相关疾病,确实闻之令人紧张,但具有相关常识则远比无知盲目有利。结合上几次讲的有关知识,我们要严控高血压,要严控体重,要坚持运动,坚持健康生活,尽量保护好心脏,避免心脏疾病。当然,做到了以上,其实也就最大限度地也

预防了别的疾病的产生。张抒讲得比较短,但重点明确。盼望下次再讲讲有关血管引发的疾病,合并一起构成心血管疾病的总体样貌。在此道谢了。

美食美容14,金银卷,名字就形象,潇潇在介绍时说,就是金裹银,黄金裹白银,这在民间是极为吉祥的寓意,所以又俗称祥云卷。犹如金镶玉一般,民众喜好一个字面的彩头,讨个喜庆吉祥如意。黄色的玉米粉和白色的小米粉,做成的面食卷,黄白相间,粗粮和细粮搭配,口感软熟糯糯,简直是一道完美的健康食品。今天是王师傅和一个厨娘配合,他们只是展示了预先准备好的两种粉,并已经发酵备用,所以很快地作了演示操作,屉蒸18分钟,即成。做这种金银卷,其实很费事,发酵两种粉,就要适度,再擀面,裹上金银粉,再切分,上屉等,对新手那是很难的。所以对师傅们,那是手上功夫,手到擒来。但几十年的积累,才有了如今的如臻境的娴熟。大厨师傅们为了老人口味多样化所付出的心血,值得我们感佩,感谢。



— 2021-4-26 —

祝贺阳光中心在关闭了一年零一个多月后,今天重新开业!感谢全体员工为今天的开业所付出的辛勤劳动,你们为遵照政府有关防疫要求,改进了一些生活设施,对中心进行了全方位的防疫消毒,为净化中心生活环境尽心竭力地做了很多工作。李巍在4月14日就表示“超越老人的期待是我们的工作目标”,可见你们的工作比老人们期待的还要做得好。夏经理在4月25日的每周简讯中,把一切安排活动以及对老人的要求提得明白具体,让老人们心里有数,自我选择是重返中心还是居家生活,两种方式都能得到同样的服务,这种灵活性,非常符合目前老人心理,也证明中心目前所做的一切,确实满足了老人的不同要求。应该向员工们深深致谢。从今天开始,中心将以新的两套模式运作。两套运作方式,无疑会增大工作量,员工会更辛苦。但愿无论重返中心,还是居家接受服务的老人,都能在中心员工全力护航下,生活得健康如意,快乐开心。我们也希望疫情能尽早控制,盼望大家都能返回中心开始正常生活!

常見心血管疾病是什麼?

當人體內運送血液的器官和組織受到影響而導致心臟、腦部與周邊血管病變稱為心血管疾病

常見的心血管疾病有

- 心臟疾病: 十大死因第二
- 腦血管疾病: 十大死因第四
- 高血壓性疾病: 十大死因第八
- 腎臟、腎病: 十大死因第九
- 癌症及糖尿病: 十大死因第八
- 中風及腦中風: 十大死因第九

平時多注意身體健康,遠離疾病

近年來已成為全球死亡的頭號殺手,造成無數家庭的遺憾

