岁岁重阳，今又重阳

谁来守护“夕阳红”？

新华社记者 廖君 鲍晓菁 邰思聪

当你老了、头发白了、睡意昏沉、走不动了，你会如何安度晚年？看看家中的父母，是否已在不知不觉中渐渐老去？又是一年重阳节，“养老”离我们越来越近。

据全国老龄办发布数据显示，截至2017年底，我国60岁及以上老年人口有2.41亿人，占总人口17.3%。养老已经成为政府和社会必须面对的重要问题。然而，记者采访了解到，目前养老机构专业护工普遍短缺，农村敬老院管理人员后继乏人，我们该如何面对“银色世界”？

城市：养老机构专业、年轻护工告急

每天下午4点半，何利军都要到武汉市花桥街协昌里的项大鸿老人家，为老两口做晚餐、整理房间，还要给躺在床上不能自理的爷爷一口一口喂饭。她为两老服务已经三年。

48岁的何利军是武汉市晚晴养老服务公司的照护员，她在这里工作已经五年。在这家公司，像何利军一样的照护人员还有200多位，年龄在45－55岁之间，她们大都是进城务工人员和商场下岗的营业员，上岗前经过公司的统一培训，为1200多位老人提供居家养老服务。

数据显示，截至2017年底，武汉市户籍人口853.65万，其中，60岁以上老年人口占20.95%，70岁以上老年人口占8.42%。

据了解，在武汉三镇，小规模养老院数量不少，每人每月收费1500元至2500元。一家民营养老院负责人介绍，入住民营小养老院的老人，80%属于超高龄。由于这些养老院没有财力配备医护人员，一旦老人出现健康问题，很难及时处置。

26岁的高敏4年前从北京社会管理职业学院养老服务与管理专业毕业后，成为北京市西城区金融街养老照料中心的一名一线护理员。高敏说，和她同届的60多位同学中，最终留在北京并且从事养老行业的屈指可数，“我认为最主要的原因是护理员的生存状态。”

安徽省民政厅福慈处处长胡前义说，安徽民办养老机构的薪酬待遇是周边江浙沪等地区的一半左右，专业人才十分缺乏。

农村：敬老院“守护者”后继乏人

盛化斋是安徽省亳州市利辛县盛黄敬老院的院长，这家敬老院100张床位全部住满，每个房间住两位老人。61岁的盛化斋患有严重的腰间盘突出和颈椎病，他说，在自己实在干不动前，一定要找一个能让他放心托付敬老院的‘接班人’，但现在还没有眉目。

农村敬老院管理人员缺乏、无人为继的情况并不是个别现象。安徽利辛县民政局福慈股负责人称，当地有个别敬老院的院长已经年逾七旬，但是一直还在坚守。

让“盛化斋们”不安的，一是个人前途，二是敬老院的将来。自己今后老了该何去何从？院长们心里也没有底。

宣城市德祥颐养院院长杨德祥等一些负责人表示，现在敬老院管理人员是在低薪低待遇的情况下聘任的，大多数院长都是党员干部，觉悟高、责任心强。“年富力强的都在外面打工，看不上每月1500块的院长薪酬。况且要干的都是伺候人的活，谁愿意来呢？”利辛县旧城镇民政办主任潘玉春说。

在我国农村，有上百万无儿无女、无所依靠的老年特困人员住在敬老院。这里是他们老有所依、生有尊严的最后“岛屿”。守住“岛屿”，是基层民政干群的一致心声。

未来的护理人员在哪儿？

武汉市民政局相关负责人表示，从发展趋势看，未来的养老格局，应是机构养老、社区养老、家庭养老相结合。其中，家庭养老和社区养老将满足大部分老人的养老需求，机构养老则发挥专业优势，主要承担失能和半失能老人的照护工作。

记者在采访中了解到，养老护理员的护理技能和水平直接影响养老机构的服务质量。今年5月，武汉市民政局、财政局联合印发通知，对已取得国家养老护理员技师、高级工、中级工、初级工职业资格证书，在武汉市护理岗位连续从业2年以上的人员，分别给予3000元、2000元、1000元、500元的一次性奖励；对已取得国家护理员职业资格证书，持证在护理岗位连续从业满2年的，从第三年起，发放护理岗位补贴，补贴标准为每月100元。武汉市民政局有关负责人表示，希望此举有助于养老护理人员队伍建设，提升养老服务质量。

胡前义说，安徽省民政部门一方面计划落实养老行业学费补偿和入职奖补规定等政策，吸引更多高学历、低年龄人员从事养老行业。另一方面政府计划通过购买服务的方式将社区养老打造成“没有围墙的养老院”，联动社区社工、志愿者、医疗机构、家政服务员等资源，最大效率地提供老人需求的服务。

安徽省民政厅社管局副局长张振粤建议，政府还可以通过购买服务的方式，为公办养老机构配备管理工作人员，并限定相应的年龄条件。加快培养老年医学、康复、护理、营养、心理人员，以及涉老社会工作、养老服务机构经营管理等人才。同时，放开养老市场，适当增加养老从业人员收入，特别是对于一些专业技术岗位，政府能够根据岗位职数给予补贴。

新华社武汉10月16日电

陪伴才是最深沉的爱

杨柳

岁岁重阳，今又重阳。近年来，互联网科技飞速发展，人们敬老孝亲的方式也随之发生改变，帮助老人网络购物、线上约车……屏幕轻点之间老人也轻松享受到了吃穿住行等方方面面的服务。人们期待未来有更多的科学技术运用到养老行业，提升老年人的生活品质，增强他们的幸福感和获得感。

父母腿脚不便，帮他们叫个车出门；懒得做饭，帮忙叫份可口的外卖；在手机上帮父母完成各种生活缴费、就医挂号；连上视频让他们看看思念的儿孙、旧日好友……“互联网＋”带来的种种便利缩短了老年人和年轻人之间的距离，“电子孝心”让老人感受到更多来自儿女的惦念和牵挂，也增加了他们沟通的渠道。科技在一定程度上成全了受工作和生活羁绊、不能常伴父母的年轻人的一片孝心。

让老年人感受科技的魅力不应是简单地“替您下单”，还应牵着父母的手触摸科技。实际上现在很多老年人都对各种新鲜事物保持着热情和好奇心。要满足老年群体对价值感、成就感和满足感的渴望，一方面要摒弃适老科技就是按键字体加大、智能功能减少这样想当然的观念，真正从老年人生理变化、机能衰退带来的影响出发考虑他们的需求，另一方面要多给予老年人一点耐心和爱心，手把手带他们玩转高科技，而不是逐渐被高科技“边缘化”。

随着我国老龄化进程持续加快，养老产业的社会需求迅速增长，越来越多的老人开始接受机构和社区养老。针对这部分群体特别是那些虽然部分生活尚能自理，但品质已明显下降的老人，或者已经失能，需要他人全方位照料的老人，怎样充分利用互联网时代信息化的手段、互联网和物联网技术以及大数据的应用，为他们提供专业化、个性化的养老服务，满足他们对美好生活的向往，也是科技创新的一个重要方向。

虽然科技可以给老年人插上实现愿望的翅膀，但科技再发达，技术再进步，对老人来说，“电子孝心”也替代不了儿孙们承欢膝下、共享天伦带来的那份温情和喜悦。百里负米、扇枕温衾的体贴都是老人最期待的，因为陪伴才是最深沉的爱，对父母而言最暖心的话就是“别怕，有我在”。 （据新华社）

专家：发扬登高志昂傲霜抗寒的重阳精神

新华社北京10月16日电 （记者周玮）重阳糕、菊花酒、茱萸佩，农历九月初九将至，一道道重阳风景述说着人们辟邪求寿的生命祈愿。

在人文学家李汉秋看来，中国传统节日体系中，清明和重阳形成对举，一个迎春，一个辞秋，都是大自然盛衰转捩的节点。“重阳蕴涵着如何对待盛与衰的哲学，其现实层面的重点落在如何对待‘人老’和‘老人’，从而突出了对家庭人伦、社会伦理的关怀。”

重阳节俗始于汉朝，成于魏晋，此后一直是重要民间节日。唐人有许多诗歌反映了当时习俗。如王维的《九月九日忆山东兄弟》：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”郭震有诗《子夜四时歌》云：“辟恶茱萸囊，延年菊花酒。”明清以来，重阳节习俗除登高、赏菊、饮菊花酒或茱萸酒等饮宴游乐活动外，还有祭祀城隍、灶神以及酬神演剧等祭祀活动，更有亲戚交往等社会活动。

“随着文明的发展，辟邪避灾的最早动因逐渐淡化，求愉悦和祈增寿的色彩越来越浓，其中蕴含着一条红线：斗寒抗衰提高奋斗精神。”李汉秋说，古人用时令的天然植物来防病延寿，就像端午用艾和菖蒲一样，重阳主要用茱萸和菊花。对菊花，中国人历来有特殊的感情，最重要的是：傲霜斗寒，不畏逆境，正所谓菊残犹有傲霜枝。苏轼的诗说得更充分：今日我重九，谁谓秋冬交。黄花与我期，草中实后凋。香余白露干，色映青松高……夕英幸可掇，继此木兰朝。“在苏轼看来，草中后凋之菊花，其玉骨仙肌堪与青松试比高，掇食其落英可承屈原之高洁。”

重阳在后世成为祝寿节、老人节。北京师范大学社会学院教授、中国民俗学会副会长萧放举例说，在壮族，人们将农历九月九日称为“祝寿节”，壮族老人在满六十岁生日那天，子孙都来庆贺，并且为老人添置一个寿粮缸。此后，每到九月九日，晚辈都要给寿缸添粮，直到添满为止。这缸粮米，称为“寿米”。平时不能食用，只有老人生病时才煮给老人吃，说此米能帮助恢复健康，延年益寿。缸里的米不能吃完，否则老人不长寿，所以晚辈要在重九这天给老人添满米粮。出嫁的女儿也在这天拎着新米回来“补粮缸”。这真是一则敬老的良风美俗。

祈愿高堂高寿这是重阳节的传统内涵，是我们今天应当着重传承的。李汉秋建议，以重阳敬老节兼中华父亲节，通过重阳节把中华民族敬老孝亲的优良传统发扬光大。“如今我们还要发扬重阳节蕴含的登高志昂傲霜抗寒的奋斗精神，提高生命的境界。”

如专家们所说，对于一个民族来说，周而复始的重要人伦节日，可以加深对自己文化的体验和认同，进而成为全民族的“文化记忆”。当我们与挚友亲朋一起度过春节、端午、中秋、重阳等传统节日时，已经在延续中华文化的历史记忆。

首届“健康湖南”全民运动会城市对战赛张家界站开赛

本报讯 10月14日，首届“健康湖南”全民运动会城市对战赛张家界站开赛。来自张家界城市战队、怀化城市战队、湘西城市战队3支队伍参加了跑得快、跑胡子比赛。

此次比赛旨在响应国家智力竞技棋牌政策，延续棋牌经典文化，拓展中国棋牌文化战略核心，迎合湖南地区棋牌文化，体现全民参与的体育精神。

据了解，张家界城市战队获得跑胡子玩法小组第一名，届时将代表张家界参加10月20日在长沙举行的半决赛。 （本报记者 向文）

市人社局举办“中级育婴师职业技能”培训班

本报讯 10月9日至18日，市人社局举办‘中级育婴师职业技能’培训班。

此次培训，旨在积极推动社区“3040”居民的就业创业，让居民实现“多一项技能，多一份社会竞争力”的目标。 （本报记者 向文）

张家界消防走进敬老院

本报讯 10月15日，张家界消防走进永定区尹家溪中心敬老院开展消防宣传培训活动。

“大爷您好！这是《消防宣传手册》，里面有很多家庭和日常防火、灭火知识，请您多看看。”活动现场，消防志愿者一边向老人们发放消防宣传资料，一边提醒老人不要在床上抽烟，不乱接电线，并向老人们详细讲解了敬老院发生火灾如何正确报警以及如何进行火场逃生自救等一系列消防常识。

消防志愿者还向敬老院的工作人员详细讲解了灭火器的正确使用方法、日常消防安全检查的内容和相关典型火灾隐患的消除方法等，提醒工作人员要切实加强日常消防安全自查自纠，及时消除养老院内存在的火灾隐患，为老人们营造一个良好的消防安全养老环境。

（吴杰）

消防之窗

2018年9月违规班线车、旅游车处罚名单

运管之窗

主办单位：市道路运输管理局

●9月3日，张家界市汽车运输有限责任公司直属第一分公司，车号为湘G02229，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月3日，张家界市汽车运输有限责任公司直属第一分公司，车号为湘G02156，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月3日，张家界市汽车运输有限责任公司直属第一分公司，车号为湘G02037，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月5日，张家界益达运输有限公司，车号为湘GY7959，因卫星定位装置不在线，罚款 800。

●9月5日，张家界益达运输有限公司，车号为湘G02268，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月5日，张家界益达运输有限公司，车号为湘G02268，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月11日，宜昌市顺通旅游客运有限公司，车号为鄂ELY359，因未持有效客运标志牌，罚款1000。

●9月12日，张家界益达运输有限公司，车号为湘G01836，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月21日，湖南成也客运有限责任公司，车号为湘AA0056，因未持有效客运标志牌，罚款2000。

●9月21日，铜仁全通汽车运输有限责任公司松桃分公司，车号为贵DC7377，因线路两端均不在车籍所在地，罚款1000。

●9月21日，张家界冠军VIP礼宾旅游运输有限公司，车号为湘G02130，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月21日，张家界冠军VIP礼宾旅游运输有限公司，车号为湘GY7988，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月21日，张家界冠军VIP礼宾旅游运输有限公司，车号为湘G02129，因卫星定位装置不在线，罚款800。

●9月26日，长沙锦云旅游汽车运输有限公司，车号为湘A43950，因未持有效客运标志牌，罚款1000。

10月16日，我市举行“竹园里商城杯”第六届全民健身职工篮球友谊赛开幕式。市人大常委会副主任、市总工会主席陈红日宣布开幕。

本次比赛由市委宣传部、市总工会、市文体广新局、团市委联合举办，来自市直单位、区县各单位及驻张单位的23支队伍参赛，比赛时间将持续至11月中旬。 本报记者 陈洁 摄

桑植县开展基层法律服务所规范与诚信等级评定

本报讯 近日，桑植县开展基层法律服务所规范与诚信等级评定活动。

该县按照基层法律服务所自评、县司法局初评、市司法局审核、省司法厅备案等程序，综合运用日常管理、社会问卷调查、现场专项检查等方式进行评定，确定规范和诚信建设AA级所2个、AAA级所1个，经审核、备案后纳入全省基层法律服务行业信用记录，并通过如法网基层法律服务信息平台对外发布并逐步实现与司法部中国法网和信用湖南网信息同步对接。

该县司法局负责人介绍，通过对基层法律服务所系统化、数字化的诚信等级评定，动态记录基层法律服务所和工作者的信用信息，进一步增强司法行政机关和社会公众对基层法律服务行业的监督力和识别度，强化基层法律服务工作者的职业道德和执业纪律，整体树立基层法律服务行业的良好社会形象，以顺应新时代人民群众对基层法律服务的新期待、新要求。

（李辉）

市安监局监管执法精准发力

本报讯 近日，笔者从市安监局获悉，1至9月，全市安监系统现场检查企业629家，下达责令整改指令书352份，立案88起，罚款431.5921万元。

今年以来，市安监局积极优化办案模式，创新调查方法，强化执法协作，加快推进案件办理工作。统筹调配各区县安监执法力量，集中研究审查案件的证据构成、法律适用等问题，运用“二维流向标识码”等科技手段，实现监管执法精准发力，对突出违法企业进行集中强制打击。 （宋小电）

桑植县文化市场“铁腕治旅”落到实处

本报讯 连日来，桑植县文体市场综合执法局开展文化市场“铁腕治旅”专项执法行动。

该局会同相关职能部门开展联合执法，对全县文化市场进行集中排查摸底，对各文化经营户提出具体要求和整改措施，要求各演出团体坚持弘扬社会主义核心价值观，创作符合时代精神的精品力作；各网吧要坚决杜绝未成年人上网，加强涉黄、涉恶、涉黑等自查清理，优化网吧环境，确保全县文化市场“铁腕治旅”整治取得实效。 （邱德帅 石劲松）

河口乡发放5万多元临时救助金

本报讯 10月15日，桑植县河口乡民政部门发放5万多元临时救助金，帮助200多名群众解决临时生产生活困难。

今年来，河口乡新农保参保率达90%，补贴重残护理对象134人，高龄老人对象34人，优抚对象72人，分散特困供养对象75人。实现建档立卡贫困户和65岁以上老人“家庭医生”签约服务全覆盖。“健康扶贫”惠及100多户200多人。“两癌”免费筛查600人。全乡建设村组道路通畅工程、通达工程16条，自然村道路硬化共34公里，修建桥梁6座。

（本报记者 谷俊德 通讯员 彭灵红）

健康张家界知识读本

健康张家界

25、你知道合理膳食的“两句话，十个字”吗？

答：这两句话，十个字是：一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。其具体含义为：

一：每天喝一杯牛奶，含奶量高，能预防骨质疏松；

二：250-300克碳水化合物，相当于6-8两主食，可因人增减；

三：3份高蛋白或一两瘦肉，鸡蛋一个，豆腐二两，鱼虾二两；

四：四句话：有粗粮有细粮，不过甜不过咸，可每天吃三、四、五顿饭，每顿只吃七八分饱，少食多餐；

五：500克蔬菜和水果可防病癌。

红：一天1-2个西红柿，少量红、白葡萄酒；

黄：红黄色富含胡萝卜素的蔬菜，如胡萝卜、西瓜、红薯、老玉米、南瓜、红辣椒等。

绿：常饮绿茶、含有多种抗氧自由基物质，可减缓老化。

白：燕麦片，可通大便，降胆固醇。

黑：常吃黑木耳，能降低血粘度，防老年痴呆症。

第六章 适量运动

26、如何释放工作和生活压力？

答：运动减压= 健康生活。现代人普遍感觉到工作和生活压力较大。研究证实，压力过大会降低免疫力，损害健康。那么，如何解放自己，释放压力呢？

运动是一种有效而经济的排解方法。研究表明，科学的运动健身能够有效缓解心理压力、克服不良情绪；长期坚持健身锻炼能促进身心健康，提高生活品质。

首先要选择自己喜爱的、能产生愉悦感的运动。有研究发现，带着不良情绪运动，不仅起不到减压的作用，反而容易导致身体过度疲劳，情绪更加糟糕。

此外，选择一些动作轻缓、运动强度适中的有氧运动更能达到放松身心的效果。例如跳绳、跳操、游泳、快走、慢跑、羽毛球、乒乓球、骑自行车、打太极拳等都是效果很好的有氧运动方式。

运动减压贵在坚持，保证每周3～4次，每次30～40分钟的运动是基本的要求。如能做到每天都动，养成终身体育运动的习惯就更好了。

运动减压是十分有效又无副作用的“良药”。面对这个节奏越来越快的世界，如何处理自己的心事、减轻焦虑和压力，这些都可以找运动来帮忙。所以，您郁闷吗？那就运动吧！您想快乐吗？那就运动吧！

（待续）