

本报一篇报道让两位老人重聚 相隔62载,八旬同窗再相逢

本报讯 8月28日,本报刊发的《杨兆琦、宋立夫妇:六秩芳华相守 烟火人间温暖》报道在读者中引发共鸣,其中81岁的朱继安读完报道后久久不能平静,文中主人公的名字和经历,让他隐约觉得,这位杨兆琦很可能是自己失联多年的高中同班同学。抱着试一试的想法,9月14日,朱继安拨通了本报编辑部的电话,希望能通过报社牵线,帮自己找到这位疑似老同学。

在编辑记者的联络下,两位八旬老人很快通上了电话,刚聊几句,两人就不约而同确认了对方的身份——他们正是六十多年前青岛海洋学院附属中学的同班同学。

时光倒回高中毕业后的夏天,两人和班里其他同学告别后各奔前程:杨兆琦考

入昌潍医学院,之后扎根兖州矿务局工作,在当地成家立业,一待就是几十年,直到和妻子退休后才回到青岛养老;朱继安则考上了合肥工业大学,毕业后幸运地被分配回青岛,先后当过工人、技术员,一步步走上管理岗位,从车间主任做到厂级领导,最终从中国重汽青岛重工退休,安享晚年。

这一别,两人足足62年没有见过面,断了所有联系。电话接通的那一刻,熟悉的少年记忆瞬间涌上两位老人的心头。他们你一言我一语,细数高中时期的校园往事,挨个说起当年班里同学的近况,分享各自毕业后几十年的生活轨迹,隔着听筒都能感受到两人藏不住的兴奋。

“真是没想到啊,通过《老年生活报》的一篇报道,竟然

让我们62年没有联系的同学重逢。”杨兆琦在电话里反复念叨着这份意外的惊喜。两人聊起当年的高考,全班四十多名同学里,只有部分同学考上大学,大家各自奔赴天南海北,有人考上了吉林工业大学;有人考上了青岛医学院;还有人考上了沈阳机电学院……此后大半辈子都难得见上一面。如今大家都已年过八旬,身体条件允许、还能凑到一起聚会的老同学只剩十几位。聊到兴起,朱继安向杨兆琦发出邀请:下次班级聚会,一定要来和老同学们好好见一面。

从少年同窗到白发重逢,跨越一甲子的牵挂,最终靠一篇报道牵上了线。两位老人不禁感慨,这份迟来的重逢,是晚年收到的最意外也最珍贵的礼物。

(记者 王丽洁 臧硕)

带孙压力大,59岁奶奶患上焦虑症

隔代带娃的中老年群体是心理焦虑的高发人群

本报讯 当下,许多年轻夫妻工作繁忙,无暇全职照料孩子,带娃的重担大多落在家中祖辈身上。不少老年人心疼晚辈、主动分担家务育儿压力,常年全身心投入带娃工作,却常常忽略自身情绪与健康,长期处于精神紧绷、高压焦虑的状态,极易诱发心理和躯体疾病。近日,湖南省59岁的李女

士因长期失眠、身体不适、体重骤降,经过医院专业检查评估,最终被确诊为焦虑症。

据悉,李女士专程从老家来长沙帮忙照顾孙子。自打带娃以来,她始终紧绷神经,事事追求完美,生怕育儿方式不当,遭到儿子、儿媳埋怨。长期的心理压力让她身心俱疲,出现严重睡眠问题,还伴

随胃胀、嗝气等肠胃不适。短短半年时间,李女士体重骤降40斤,身体状态急剧下滑。

专家提醒,隔代带娃的老年群体是心理焦虑的高发人群。专家建议,子女要主动为老人减负减压,每周专门为老人留出完整的空闲时间,让老人暂时脱离带娃琐事,自由安排生活,放松身心。(刘畅)

国家卫健委: 健全失能失智老年人 照护体系

本报讯 日前,国务院新闻办公室举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会,介绍推动健康中国建设取得决定性进展有关情况。

针对“十五五”时期如何完善覆盖全人群、全生命周期的健康服务体系的问题,国家卫生健康委新闻发言人、副主任郭燕红在会上表示,人口问题始终是我国面临的全局性、长期性、战略性问题。“十五五”时期,将进一步加快完善生育支持政策体系,加强重点人群健康服务,促进人口高质量发展。

郭燕红表示,“十五五”时期将完善适老化医疗服务和设施,优化服务流程,便利老年人看病就医。推动二级以上综合性医院规范设立老年医学科,发展老年共病诊疗服务模式。

同时,积极开展医养结合示范项目,推进社区支持的居家养老,进一步加强上门医疗护理和家庭病床服务,健全失能失智老年人照护体系。实施老年口腔健康、听力健康、心理关爱、营养改善、合理用药等方面的健康促进行动。

郭燕红还提到,要进一步加强康复护理人才队伍建设,加大康复护理专业护士和康复治疗师的培养力度,“十五五”期间,力争每万人口康复医师和康复治疗师的数量分别达到0.7人和1.6人。(袁晴)

饭前烫碗筷 是否有用

不少人饭前有烫碗筷的习惯,觉得能消毒杀菌。但实际上,碗筷上可能暗藏霉菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌,长期使用的木筷严重发霉时还会滋生对肝脏损伤极大的黄曲霉毒素,免疫力较弱的人群使用不洁餐具后,容易出现腹泻、呕吐等消化道不适。

真正有效的高温消毒,需要满足100℃环境下保持10分钟的条件,日常用温水甚至开水短短几秒烫碗筷,温度和时长都达不到标准,仅能冲掉碗筷表面的部分污垢,消毒作用非常有限。

日常保持餐具卫生可参考这些方法:洗完的碗不要直接堆叠,最好放置在晾碗架上充分晾干;家用筷子建议半年更换一次;一旦发现筷子发黑长霉要立刻丢弃;多人用餐时最好使用公筷。

渤海银行青岛城阳支行开展反假币宣传乡村行活动

为进一步提升社会公众的假币防范意识和识别能力,切实守护老百姓的“钱袋子”,日前,渤海银行青岛城阳支行走进历史悠久的即墨古城,开展了一场以“识假拒假防风险,共筑货币安全线”为主题的反假货币宣传乡村行活动。

活动现场,员工们手持“反假货币 人人有责”的鲜红横幅合影留念,展现了坚决打击假币、维护金融秩序的坚定决

心与良好风貌。

面对面教学,让反假知识入脑入心。活动现场设立了咨询台,城阳支行的青年员工们身披绶带,通过发放宣传折页、现场演示等方式,向过往群众普及反假货币知识。考虑到古城内中老年游客和居民较多,工作人员特别采用了“一对一”的耐心讲解模式,手把手教老人们通过“一看、二摸、三听、四测”的简便方法识别真假币,并

详细讲解了当前常见的假币作案手段和防范技巧。这种接地气的宣传方式,极大地激发了群众的参与热情,现场互动频繁,获得了大家的一致好评。

此次反假货币宣传活动,不仅是渤海银行青岛城阳支行践行金融机构社会责任的具体体现,也切实增强了乡村及社区群众反假、防假、识



假的能力。未来,城阳支行将继续深入开展各类金融知识普及活动,与广大市民共同筑牢反假货币的“安全防线”。