

开版语

“最美不过夕阳红，温馨又从容，夕阳是晚开的花，夕阳是陈年的酒……”一曲《夕阳红》，唱出人们对美好老年生活的无尽期盼。当前，银发浪潮正向我们袭来，据统计，塘下镇现有60周岁以上老年人24375人，占全镇总人口比例的13.99%。为更好服务老年朋友，让老年人老有所学、老有所乐、老有所为，从本期开始，《今日塘下》每月推出两期《夕阳红》版，全方位反映塘下各界敬老、爱老、助老的感人事迹，多角度传播健康长寿知识，倡导科学文明的生活方式，着力提高老年人的生活质量，为老年朋友提供表达意见、展现自我、共享快乐的群体互动平台。

需要说明一下的是，《夕阳红》版为老年朋友量身定做，字号比其它版大一号，让您能清楚、轻松地阅读，于细微处，悉心关爱老年人视力。

住老人公寓 拿生活补助

赵宅老人从“老有所养”跨入“老有厚养”



天鹤园

■记者 陈绵绵/文 见习记者 陈立波/图

赵宅村作为塘下镇经济发达的强村之一，近年来，随着村集体经济发展，村里的老人们从“老有所养”逐渐跨入“老有厚养”，安享幸福晚年生活。

“年轻时的婚房都没现在的老人公寓好”

走进赵宅村老人公寓天鹤园，10幢9层高楼错落有致，绿化葱茏，建有长廊、公园、老人活动中心等，整个小区采用封闭式管理，无论是结构还是环境都可与附近的高档小区相媲美。老协成员赵裕隆告诉记者，天鹤园建于2006年，是村里老人自筹自建的二期老人公寓，共有360套房子，村里700多名老人入住于此。村里还有一处1995年兴建的一期老人公寓，有

100套房子。如今，村里的老人们大部分都住上了环境优美的老人公寓。

今年72岁的赵典松以前不曾想过，村里的老人公寓居然能建得这么好。他告诉记者，以前他家的条件在村里算中等以上，但他和老伴把好的房间留给后辈住，老两口却挤在一个小房间里。天鹤园建成后，他分得了一套两室一厅80平方米的套房。“年轻时娶媳妇，连婚房都没

有，一家人挤在一间破房子里。到了晚上就用白天晒谷、晒番薯干的竹板当隔断、当门。没想到，老了后住的房子比婚房还要好！”赵老乐呵呵地说。

住进了老人公寓，赵老与老伴黄品花的生活质量也得到了很大的提高。早晨，老两口都会在小区的花园里晨练；到了傍晚，就在小区河边散步；空闲的时候坐在长廊里与大伙儿唠唠嗑。赵老喜欢搓麻将，活动中心

还没有麻将室，邀几个伴搓几圈都非常方便。“自从住进了老人公寓，环境清静了，我们的睡眠也改善了，而且小区里有锻炼的场所与器材，随时随地可以锻炼身体。另外，小区管理好，安全感也强了，以前住老房子，自行车都被盗了好几辆；以前找老朋友玩，东住一个西住一个，现在大家都住在老人公寓，交流都方便多了……”说起住进老人公寓的感受，赵老赞不绝口。

村里老人每月有生活补助

如今，国家的社保、农保政策让老人们的晚年生活得到了基础保障。但赵宅村老人的美好生活还不仅如此。

据悉，该村60周岁以上老人共516人，新型农村

医保全部由村集体负担，村集体每年给老人发放大米、煤气、水电费等费用2700元。此外，村老协按年龄阶梯计算，每月给老人发放福利补贴400至800元。赵裕隆告诉记者，老协的主要

收入以出租房产为主，收入所得逐年增多，从最早的每月发放50元到去年最低每月400元，这项福利已经持续了十多年。

据塘下镇老龄办主任谢作增介绍，塘下镇共有行

政村89个，自筹自建老人公寓达20%。根据每个村的经济状况、收入情况不同，全镇老人均能获得相应的补助保障，最低的每年有五六百元，最多的每年每人能拿到上万元的生活补助。

退休干部李大水
创作方言快板
《说唱五水共治》

本报讯(记者 陈绵绵)日前，现年68岁的退休干部李大水创作了一首题为《说唱五水共治》的瑞安方言快板，并确定了表演者，目前正进行紧张的排练，准备在6月3日塘下镇环保协会成立一周年庆典上登台献演。

李大水是市人力资源与社会保障局退休干部，自退休以来，他一直热心公益，喜爱文艺创作。去年，塘下镇环保协会成立，他担任协会理事。近年来，他自创自导了多台节目，如顺口溜《保护环境 人人有责》、小品《还我河水清》、快板《五创一建在塘下》、三句半《环保协会好》等，并在我市各大公益宣传演出上表演。本报选摘部分内容，让我们先睹为快。

说唱五水共治

(瑞安方言快板)

市委市政府发号召，环境保护掀热潮，各行各业都配合，全党全民齐动员。彻底改变脏乱差，五水共治最重要，治理阶段分任务，处处都有新实招。治污水控污染源，排查摸底分阶段，治水清污控源头，方法配套应齐全。工业污染排查先，废水废气处理无达标，乱倒乱排河流里，水质变黄发臭黑。电镀制革化工业，三酸二碱最有害，下定决心加治理，年内将有大改变。电镀行业已整合，生产集中园区来，手工改为自动化，处理科学不污染。餐饮菜场农家乐，洗车洗涤养殖业。排放准特许可证，纳管治污求达标。生活垃圾和废水，截污治理限两年，城镇街村一起上，百分之百达标率。防洪水抓关键，瑞安21公里海岸线，潮差高达六米多，几年一遇是常见。……

小满时节老年人如何养生？医生为您支招解惑
起居宜晚睡早起 饮食宜清淡少盐

本报讯(记者 陈绵绵)5月21日是小满。小满时节，雨水渐渐多了起来，天气也会随之闷热潮湿，人体容易受到“湿邪”的侵扰，这样的时节，老年人该如何养生呢？塘下人民医院内科主任胡建国为您支招解惑。

起居宜晚睡早起

进入小满时节，天气将逐渐炎热，温度也明显升高，这几天早晚仍比较凉，日夜温差仍较大，老年人早晚要适当添衣。另外进入小满后，昼长夜短更明显，此时顺应自然界阳盛阴虚的变化，睡眠方面也

应相对“晚睡”、“早起”，以接受天地的清明之气，但仍应注意睡好“子午觉”，尤其要适当午睡，以保证饱满的精神状态以及充足的体力。

心情忌大悲大喜

小满养生还应注意的一点就是重视“静养”。小满后老年人易感到烦躁不安，因此小满时节养生要做到“戒怒戒躁”，切忌大喜大怒；要保持心情舒畅，安闲自乐，笑口常开。还可多做偏静的文体活动，如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

小满节气正值“百般红紫斗芳菲”。小满以后，天气转热，传统医学

认为，“暑易伤气”，“暑易入心”。因此，值此时节，人们要重视精神的调养，加强对心脏的保养，尤其是老年人要有意识地进行精神调养，保持神清气和、心情愉快的状态，切忌大悲大喜，以免伤心、伤身、伤神。

饮食宜清淡少盐

小满时节，时值乾卦，自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱，相对人体脏腑来说，是肝气渐弱，心气渐强，此时的饮食原则是增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。此时饮食宜清淡，以低脂、易消

化、富含纤维素为主，多吃蔬果、粗粮。平时可多吃鱼、鸡、瘦肉、豆类、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、香瓜、桃、木瓜、西红柿等；少吃动物内脏、肥肉等，少吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。

传统医学认为，人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。心为阳脏，主阳气。心脏的阳气能推动血液循环，维持人的生命活动。心脏的阳热之气不仅维持其本身的生理功能，而且对全身有温养作用，人体的水液代谢、汗液调节等，都与心阳的重要作用分不开。