

爱心敬老 公益博饼再启动

7年坚守再度出发,晨报邀您捐资捐物为老人办十场百桌博饼宴



指导单位:厦门市老龄委 主办单位:厦门市老年基金会 海西晨报社

晨报记者 晋君

每当中秋节临近,街头巷尾的骰子声便多了起来。当我们与家人一起品茗、赏月、享用家宴、享受团圆时,还有一部分老年人因为各种原因不能参加博饼。

今年的“敬老月”活动时间是10月1日至10月31日,9月29日为中秋节,10月23日为老年节(重阳节)。结合我市“爱心厦门·爱心敬老”行动,为了让我市部分家境相对困难的老党员、孤寡老人以及居住在养老机构的老人能度过一个温馨快乐的中秋佳节,在厦门市老龄委指导下,由厦

门市老年基金会和海西晨报社主办的2023“中秋敬老公益行 我为老人办博饼”活动将在下个月启动。

7年的坚守、70多场博饼、7000多人次参与……作为第二届厦门市“敬老文明号”单位和“爱心厦门”建设工作先进集体,海西晨报社已连续7年联合厦门市老年基金会策划敬老公益博饼活动,受到社会各界广泛好评。

今年的敬老公益博饼活动拟走进10个街道、社区以及养老机构,为老人们举办10场、100桌博饼宴,活动将贯穿整个敬老月,惠及上千位老人。每桌博饼金额为1100



△敬老公益博饼深受老年朋友喜爱。记者晋君摄(资料图)

元。即日起,本报面向社会征集爱心人士和爱心企业为老人捐资、捐物。

赠人玫瑰,手有余香。届时,本报《夕阳红周刊》将对敬老公益博饼活动开展情况,以

及爱心企业、爱心人士的爱心故事进行报道,并在博饼活动结束后为捐资、捐物在5000元以上(含)的爱心企业、爱心人士颁发荣誉证书。敬老公益博饼活动期待您参与!

捐赠账户

户名:厦门市老年基金会
账号:4100022809024903073
开户行:工行美禾支行
特别提示:请爱心企业、爱心人士务必在转账时备注“公益博饼”
捐赠联系人:
晨报记者晋君
联系电话:
18559037322

处暑养生要护正气重“养收”

晨报记者 晋君 通讯员 倪晶莹

最近天气热,65岁的陈阿姨贪凉,多吃了几块冰西瓜。第二天,她腹痛难忍,还伴有腹泻,于是她来到厦门市中医院就诊。经过厦门市中医院针灸科主治医师江昌明诊断,陈阿姨是因为寒湿伤了脾胃。江昌明为陈阿姨进行温针灸治疗,不久后阿姨腹泻止住了,腹痛缓解。

“立秋”过后宜“养收”

江昌明表示,目前虽已起伏,但天气依然比较炎热,从中医角度来说,“处暑”时节处于“长夏”的尾巴。处暑,即为“出暑”,夏止秋来,是一个由热转凉的交替时期,阳气渐收,阴气渐长,也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此,从“立秋”过后,秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼,皆以“养收”为原则。

江昌明提醒老年人,平时切莫过多食用生冷食物,否则容易产生湿邪,损伤脾胃,引发腹痛、腹泻、呕吐等消化系

统疾病。“这些疾病会造成老年朋友身体抵抗力下降,进而为冬天支气管炎等呼吸系统疾病埋下病根。”江昌明说。

保护脐部避免受凉

时下余暑未消,早晚温差大,江昌明提醒老年朋友,要注意“秋老虎”,既要在白天做好防暑工作,也要避免晚上吹空调时寒气侵袭导致感冒或消化系统疾病。“处暑”养生要保护正气,保护好脐部。天气渐凉,肚脐部位的表皮最薄,对外部刺激特别敏感。如果对外部刺激不当,寒气很容易侵入人体,引发身体不适。

“处暑”过后昼夜温差逐渐加大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病容易发作,这也是高血压、冠心病、心梗、中风等疾病的高发季节。所以,建议老年朋友要防微杜渐,减少夜晚开空调的时间。“开空调温度控制在25℃—27℃为宜,以防发生空调病。”江昌明说。

祛除暑湿养阴清燥

谈到养生,就离不开足三



江昌明在为老人治疗。记者晋君摄

里。足三里穴位在小腿前外侧,外膝眼下3寸(约4横指),距胫骨前缘一横指处。按摩足三里穴位具有治疗胃痛、呕吐、腹胀腹泻、便秘等胃肠病症的功效。

“老年朋友家里如果有艾条,可以自己拿艾条灸一灸足三里。如果没有艾条,每天起床和睡觉之前都可以揉一揉足三里,能起到保健作用。”江昌明说。

“处暑”养生还需要祛暑

湿。可服用健脾利气、利水化湿的中药除湿气,还可以采用针刺、艾灸、拔罐等帮助除湿;同时也要防燥,要以养阴清燥、润肺生津为基本原则。

江昌明表示,在饮食方面,老年朋友可以选用沙参、百合、银耳等药食同源的食物,以缓解干咳少痰、口燥咽干、失眠多梦等症状。可食用银耳百合莲子汤、山药老鸭煲等,也可适当食用杨桃、柚子等水果。

象屿慈爱学院第六学期开学

晨报讯(记者 晋君 通讯员 涂艺)8月22日上午,象屿慈爱学院第六学期开学典礼在厦门象屿慈爱老年养护中心举行。

2020年,象屿慈爱老年养护中心与厦门市老年大学携手共建象屿慈爱学院,历经5个学期的运营,累计开展600个课时,共吸引800多位院内外长者参与。

象屿慈爱学院第六学期全面升级,通过为民办实事的实际行动,推动主题教育走深走实。新学期计划开设22门课程,涵盖9个课程大类,还创新增加电吹管班、冥想瑜伽班、非洲鼓班等新颖课程,以及自主研发的系列创新适老化课程。此外,学院还辐射周边社区长者,扩大对外招生数量。

未来,象屿慈爱老年养护中心将继续携手厦门老年大学,持续推进“养教结合”的办学模式,探索养老教育和为老服务新路径,为厦门老年教育事业高质量发展作出积极贡献。