

重阳约定5年未变,羊肉大餐温暖老人

浏阳养殖户曾兵自摆敬老宴,邀请社区300名老人欢聚一堂吃羊肉



10月18日,浏阳市翠园社区,曾兵摆下30桌敬老宴。受访者 供图

10月18日,重阳节,浏阳市翠园社区飘出阵阵羊肉香气。养殖户曾兵在社区摆下30桌敬老宴,备好羊肉大餐,邀请300名60岁以上老人欢聚一堂。这样一顿饭,他已经坚持了整整五年。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜

羊肉飘香,老人笑得合不拢嘴

18日一大早,翠园社区的广场上已经摆满圆桌,红色的桌布透着喜庆。大锅里的羊肉咕嘟冒泡,香气顺着秋风飘散开来。志愿者来回穿梭,端上一碗碗热气腾腾的羊肉汤,老人们围坐在一起,边吃边聊,笑声不断。

“来,大爷您慢点,烫。”曾兵一边招呼,一边给老人添菜。他身后,9岁的大儿子也跑来帮忙端盘子,忙得不亦乐乎。这场宴席上的主角们,大多头发花白,有的拄着拐杖,有的被人搀扶着,但脸上都挂着满足的笑容。

一位中风的老人尤其引人注目。他每年都来,起初并不愿意出门,是听说了曾兵的故事后才坚持过来。老人家坐在席间,虽行动不便,却一个劲儿朝曾兵点头,眼里满是感激。“他做这件事是真的用心,我年年都要来支持他,很有意义。”老人说。

祖辈带大,用敬老宴回馈养育之恩

今年38岁的曾兵是位养殖户,育有两个孩子。谈起摆宴的初衷,他的眼眶有些泛红。原来,他从小父亲去世得早,母亲改嫁,是爷爷奶奶一手把他带大的。“等自己有能力的时候,爷爷奶奶已经走了,很后悔。”曾兵说,这份“子欲养而亲不待”的遗憾,成了他心中久久放不下的结。

“想用这种方式回馈社会,把对爷爷奶奶的愧疚化作对更多老人的陪伴。”从五年前第一次办敬老宴开始,曾兵就没想过停下。从买菜、备料到摆桌,年年亲力亲为,规模也越办越大。他说,只要身体允许,就会一直坚持下去,“让老人们热热闹闹过个重阳节,就是我最开心的事”。

一餐羊肉宴,看似简单,却盛满了对老人的敬意与牵挂。

广铁新增敬老优惠车次 老年旅客乘车享“折上折”



扫码看视频

三湘都市报10月18日讯 10月18日(含)至12月30日(含),年满60周岁及以上老年旅客购买铁路12306标注“敬”字车次的火车票,可在执行票价基础上享受9折“折上折”优惠。

据国铁广州局客运中心相关负责人介绍,与今年5至6月实施的淡季周中优惠相比,本次优化进一步扩大了优惠时间范围,不再限定周中时段,优惠服务实行期间均可享受“折上折”票价优惠,让老年旅客出行安排更加从容灵活。国铁广州局围绕老年旅客偏好的旅游城市、热门景区方向动态优化车次开行方案,重点新增大湾区往返上海、成都、重庆、武汉、长沙等老年旅客出行热门方向车次,进一步丰富老年旅客“慢游”“深游”出行选择。

优惠面向年满60周岁及以上老年人,使用中华人民共和国居民身份证、港澳居民居住证、台湾居民居住证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证、外国人永久居留身份证、临时身份证明及居民户口簿购票的老年旅客,线上或线下购买开车时间在上述优惠期内、12306标注“敬”字车次的火车票,即可自动匹配执行票价9折优惠。优惠车票在订单详情和本人车票页面标识“长者优惠”字样,便于旅客核对查验。其中,年满60周岁及以上、持有残疾军人证、伤残人民警察证、国家综合性消防救援队伍残疾人员证的中国公民,在享受原有优待票价的基础上,可再享受9折优惠。成功购票出行的老年常旅客会员,按现行积分规则继续享受普通常旅客会员3倍积分优惠,积分可用于兑换火车票或办理座位升舱业务。

为方便老年旅客购票,铁路部门保留多渠道办理路径。老年旅客可通过12306官网及App、车站售票窗口与自动售票机、铁路12306老年专属订票热线等渠道办理购票、改签业务。在12306平台或车站自助设备购票时,只需选择带有“敬”字标识的车次,系统即自动匹配优惠,操作简单便捷。

■文/视频 全媒体记者 李致远
通讯员 彭国曦 张晓敏

“人老必然掉牙”?五招守住晚年口腔健康



扫码看视频

重阳敬老,不止陪伴,更重安康。晚年最实在的幸福,是吃得香、嚼得动、胃口好。不少家庭默认“人老必然掉牙”,殊不知多数老年口腔问题都是可防可治的。10月18日,重阳节之际,长沙市中医医院口腔科副主任邓明辉带来专业科普,帮长辈避开护牙误区,守住晚年好口福。

生活中,很多老人坦然接受牙齿松动、脱落,认为是年纪大的必经过程。但医生明确辟谣:牙齿不会单纯因为变老自然脱落。牙周炎症、长期蛀牙、缺牙不补、假牙清洁不当,才是老年人掉牙的核心原因。

相关数据显示,我国65至74岁老年群体口腔状况不容乐观,人均缺牙约5.5颗,全口无牙人群占比达4.5%,牙齿完好的老人不足两成。口腔问题看似只是小病痛,实则牵连全身健康,不仅会造成咀嚼无力、营养摄入不足、睡眠变差,还会影响日常社交自信,甚至与糖尿病、心血管疾病等慢性病密切相关。

在长期接诊中,邓明辉医生发现,多数长辈的口腔问题,都是被错误护牙习惯拖出来的。最常见的四大误区亟待纠正:牙不痛就不看牙、年纪大无需认真

刷牙、装好假牙就万事大吉、牙齿松动直接拔掉。事实上,口腔疾病隐匿性极强,无痛不代表无问题;老人口腔清洁难度更高,更需要细致刷牙养护;各类假牙都需定期清洁维护;轻微松动牙齿通过规范治疗大多可以保留,切勿盲目拔除原生牙。

针对老年人口腔特点,医生总结出一套简单易坚持的居家护牙方法。早晚使用软毛小头牙刷、含氟牙膏规范刷牙,采用巴氏刷牙法轻柔清洁,睡前刷牙尤为关键;日常多用牙线、间隙刷清理牙缝残渣,减少牙签使用,避免划伤牙龈;佩戴活动假牙的长辈,需饭后冲洗、每晚浸泡清洁,禁止开水烫洗、暴晒消毒。

饮食上尽量少吃坚硬、过甜食物与碳酸饮品,均衡膳食保护牙齿。同时坚持定期体检,建议老年人每半年至一年做一次口腔检查、按需洗牙,提前排查潜在问题。

医生特别提醒,一旦出现刷牙频繁出血、牙龈红肿、牙齿冷热酸痛、长期口臭、咀嚼无力、口腔溃疡超两周不愈、假牙磨嘴松动等情况,一定要及时就医检查,避免小问题拖成大病。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 邓明辉 彭雅

张家界山水配马王堆功法 南航客舱上线“湖南版”八段锦



扫码看视频

三湘都市报10月18日讯 10月18日重阳佳节,中国南方航空联合湖南省文化和旅游厅在长沙黄花国际机场发布“云上八段锦·湖南篇”客舱服务产品。这是南航继“广州篇”后,再次以客舱为载体推动中华优秀传统文化“出海”的创新实践。

“云上八段锦·湖南篇”是南航空中养生服务的升级成果。产品从长沙马王堆帛画《导引图》中汲取传统养生智慧,取景张家界世界自然遗产地山水风光,联合广州体育学院专家团队,针对国际远程航班客舱空间小、久坐易疲劳的痛点,打造出全程可坐姿完成、时长约8分钟的专属练习体系。整套动作结合局部拉伸与呼吸调节,能有效舒缓旅客旅途疲惫,配合张家界奇峰云海的视频画面,让旅客在万米高空仿若置身潇湘山水间,体悟东方养生意境。

本次发布以“帛上千载,云上万里”为主题,活动现场,乘务员演示的柔和功法与刚健的剑舞表演交相呼应,展现中华文化刚柔并济的特质。现场设置的八段锦体验打卡区,吸引了众多往来旅客参与互动。

■文/视频 全媒体记者 李致远 通讯员 陈媛