

珍惜当下,有梦就追,不留遗憾

疫情过后,老人的愿望朴实又强烈

突如其来的疫情,打乱了原本的生活节奏。宅家的日子,有没有让你对生活产生新的憧憬和愿望?近日,记者在一些老年群体中做了调查“疫情过后,你最想做什么?”老年朋友踊跃回复,纷纷列出自己的愿望清单,有的是享受平静安康的生活,珍惜来之不易的幸福;有的是感慨人生无常,应抓紧时间有梦就追。

身宅心不宅,愿望清单五花八门

退休后享受舒适悠闲的生活,自由安排时间,原以为老年群体是最能适应宅生活的。但记者在无锡市老年书画协会、河埭社区轻吟书社等不同老年群体中了解到,老年人身宅心不宅,对疫情后生活早有打算,愿望清单五花八门。

有些想赶紧回到正常生活。姚姚说,疫情过后她想去上海看望老父亲,给他烧点好吃的,把完工的大红毛衣送给他。全家聚在一起,给老父亲补过九十大寿。顾萍萍在疫情暴发时,带领民进支部捐赠近3万元,又请人海外代购了50支额温枪2000副医用

手套支援武汉和黄石。疫情后她想去老母安息的梅园公墓,感谢志愿者用鲜花代祭扫墓,想推着养老院的父亲去外面赏花看景。有些想完成自己的心愿。方叶想去红十字会申请落实“捐献遗体”事宜。通过疫情她体会到生老病死虽为人间常

态,但也希望自己可以力所能及地为社会做些什么留下些什么。有的想把原来只是随便想想的事真正落实,张德萍准备疫情过后第一时间落实去新西兰澳大利亚旅游的事宜,唐海明想去报名老年大学和一些不服老的“老顽童”们一起学习娱乐交往。

珍惜当下有梦就追,成为老人最大愿望

记者了解到,一场疫情让老人们感悟良多。人生无常,谁会料到看似平静的生活里惊涛骇浪,老年人要更珍惜当下,抓紧时间有梦就追,尽量让人生不留遗憾。

“多了解医学知识,学会尽可能保护自己。”杨盛杰说,原本以为病毒学、免疫

学、传染病学这些看不见摸不着的医学知识由专业人员研究探讨即可,但这场突如其来的疫情让我明白,像我们这样的退休人员年老体弱,更易受到疾病的侵犯,迫切需要了解医学常识,学会保护自己,才能享受健康平安的退休生活。夏英也认为,疫情让人们体会人生百态,

更感到提高自身免疫力的重要性。所以今后更要重视规律饮食、好好运动,保持愉快心情。

“疫情过后我想继续自己旅行的步伐,用相机拍下各地的美景,尝尝当地的特色美食。想在上海住一阵子,细细品味历史变革的痕迹;想去港澳大桥

……”74岁的摄影爱好者“茶墨人生”是个闲不住的人,平时经常参加社会活动,义务为社区拍照,她还和一些喜欢摄影写作的中老年朋友分享她的实战经验。她说:“看来什么都要趁早,想到就去做,不然谁知道会发生什么变化啊。”

生活美好勇敢面对,余生不再荒度

对年轻人来说,疫情过后他们的想法非常现实直接,想去看电影、想毫无顾忌地捧着奶茶在路上喝、想一群朋友围在一起去大排档吃烤肉……而老人的愿望是想把余生过得更有意义。

80岁的吴柏军是原无锡市甲骨文协会的会长,疫情过后他最大也最迫切的愿望就是:“传承自己多年研究的甲骨文文化”。他告诉记者,甲骨文是连

接古今文明的桥梁,是世界文化的瑰宝。甲骨文书法是艺术,对古文化的推广是一种很好的辅助形式。但真正了解并关注的人并不多,他发现不少甲骨文书法作品有粗制滥造之嫌。目前甲骨文单字有5000个,我们能认识并使用的仅1300多个,有时一个字有少则几种多则几十种写法。作为甲骨文书法,最忌讳的是写错字。在甲骨文书法

中,如果字典中没有的字可用金文代替,金文没有就不能主观臆造了。学习甲骨文文化并非一朝一夕之功,所以吴柏军计划花几年时间,义务教授小学生学习古文字、古文字书法、诗词等,把甲骨文文化传承下去。

正如轻吟书社的发起人、65岁的姚霞珠说,我们很多老人的愿望是疫情过后,一切恢复正常。通过疫情我们更深

地看懂了“平安是福”这四个字蕴含的道理。这平安的背后是人用生命、用流血流汗换来的,所以在有能力的时候,除了守护好自己和家人的健康,还要多做有益他人、社会的事,让生活和社会更美好。“心动不如行动”,且活且行且珍惜,知足常乐,一切坦然面对、勇敢前行,余生不再荒度就好。(王菁)

基层经验

滨湖区老科协 助力企业复工复产

近日,滨湖区老科协组织会员有序开展科技创新服务工作,为推动企业复工复产助力。

张纯娟、蔡英等随着企业开工立即投入科技创新项目,进行《柴油机缸体码垛的自动化生产线》的研发申报。邵宏、奚金南、周浩兴等人居家期间就着手为企业申报专利,还在网上为企业开展技术咨询。周浩兴进行自动制罐关键工艺的改进。区老科协副秘书长刘征伟近期为周边农场和农户作果树(葡萄、桃、翠冠梨、杨)修剪技术指导,并向阳林场管理人员进行技术培训,并对今年春茶生产情况做出分析报告,为领导提供决策参考。南泉老科协科技服务站王良斌团队运用网络联系企业进行科技服务,牵线江南大学何雷明博士为无锡宏达重工公司洽谈锻造工艺与装备的智能化改造。陆家云利用电商为200多农户销售草莓2000多斤。(郭炳虎)

疫情期间坚持为老服务

疫情发生以来,无锡市老干部活动中心党支部党员切实做好为老服务。

中心工作人员指导老干部协会开展“乐在家园”线上作品展示、竞技交流、网络教学等活动,满足老同志的“宅”生活文化需求。倡导协会临时支部发动老党员、老同志助力疫情防控,募集爱心善款21100元上交红十字会,贡献银发正能量。管理服务部通过微信、电话慰问老同志,了解身体状况,提醒他们做好疫情防控,同时开展邮寄口罩、消毒液等防疫物资工作。

为保证活动中心园区正常复工,中心在春节期间未雨绸缪,多方联系,提前预购口罩、消毒液、酒精等相关防疫物资。办公室参与做好园区疫情科学防控,严格出入管理,设置疫情防控值班点,对进入活动中心的人员测量体温、校验健康码,安排物业对场地定期消毒杀菌,以确保疫情防控工作顺利进行。(小蒋)

养老院里“云赏樱”

3月是草长莺飞的季节,适合出门踏青赏花,往年扬子锦辉老年公寓都会组织老人春游,然而今年受疫情影响,老人只能待在公寓内。近日无锡鼋头渚、梅园等地的樱花盛开,工作人员想到了一个好办法,通过视频的方式带老人一起“云赏樱”。

20日,工作人员在网上搜索了一些近期的本地樱花视频,在活动室里让老人分批观看。一边耐心地解说,一边听老人聊以往赏花的经历。82岁的李阿姨说,她的子女都是医务工作者,奋战在抗疫一线。以往子女春天都会带她看樱花,今年用这样的方式赏樱也很有意义。她看着视频中绽放的樱花,希望天底下每个孩子都平安健康。(王菁)

银龄教师助力补齐西部高等教育短板

教育部近日启动实施高校银龄教师支援西部计划,面向西部地区行业、产业、企业急需的紧缺专业,遴选组织一批高校优秀退休教师支教、支研。2020年将安排部分属高校招募120至140名退休教师支援中国石油大学(北京)克拉玛依校区、塔里木大学、滇西应用技术大学。首批援派教师拟于2020年春季学期到任。

据介绍,援派教师工作以课程教学、教学指导、课题研究、团队建设指导为主,短期授课、远程教育、同步课堂、学术讲座(报告)为辅,采取传、帮、带的方式,做好支教、支研工作。教育部希望通过持续实施高校银龄教师支援西部计划,推动西部地区高校“双一流”建设。(施雨岑)

微健康

老年人均衡饮食补充营养

在新冠肺炎疫情流行期间,很多重症患者都是中老年人。中老年人本身患有多种疾病,全身脏器功能减退,再加上咀嚼和吞咽功能下降,导致进食不足造成营养不良,从而导致免疫功能的下降,经不起病毒感染的打击。所以,老年人一定要合理补充营养,提高营养储备,尤其是增加肌肉含量,这样才能提高免疫力。

均衡饮食,尤其重视摄入优质蛋白(牛奶、蛋、大豆制品、肉类)和新鲜蔬菜水果;适当补充营养素,如蛋白质类、不饱和脂肪酸如鱼油和亚麻籽

油、调节肠道免疫功能的膳食纤维以及复合维生素和矿物质补充剂等;避免短期内因活动减少造成肥胖和血糖升高。

有些老年人难以制作营养全面的食物,建议选择口服营养补充剂,如全营养补充剂、复合维生素矿物质补充剂、优质蛋白质补充剂等,可以分别选择一种,也可以搭配使用。不过营养补充剂最好到医疗机构购买,并在医生的指导下使用。

(北京大学人民医院心脏中心主任医师窦攀)

看书跳字当心青光眼

医学上,将眼睛余光能看到的范围叫作“视野”。损害视野的疾病很多,青光眼就是其中最常见的一种。青光眼早期比较隐匿,最容易发现的方法就是阅读看书或者看屏幕时,若总是“跳字”或者“跳行”,就要注意。另外,一些生活中常见的情况也要重视。比如,进出总会撞到门框;逛超市,货架上东西一多就找不清;开车时,经常注意不到两边的情况,等等。

许多患者出现症状时,视力已

经难以挽回。专家建议50岁以上人群,尤其出现眼痛、偏头痛者,体检时要加入青光眼方面的检查。青光眼好比是一辆没有倒车档的车,虽不能倒回来,但可以刹车、可以减速,及时、正确的干预完全可以让疾病停止下来,保存残余的视力。早期患者或开角型青光眼早期,可以使用眼药水治疗,已经出现症状的患者如尽早采取激光或手术治疗,也能争取可贵的残余视功能。

(郭文毅 周少博)



上门看望未返院老人

“我好想你们,什么时候可以回来啊?”3月16日,80岁的吴秀英对上门来看望她的养老院员工说。近日受疫情影响养老院实行封闭式管理。无锡蓝天养老院有15位老人因离院回家过年等原因暂时未能返院。养老院员工定期与老人及家属联系,近日还上门看望老人,并带去水果等慰问品。(蓝天 摄)

无锡市“美悦华庭”前期物业管理公开招投标公告(QQWYGL2020009)

无锡市惠山区住房和城乡建设局受无锡市美悦华庭房地产开发有限公司委托,就其组织建设的无锡市“美悦华庭”项目前期物业管理进行公开招标。

一、招标项目名称:无锡市“美悦华庭”

二、招标编号:QQWYGL2020009

三、项目基本情况:无锡市美悦华庭(QQWYGL2020009)位于惠山经济开发区,其物业管理区域范围为(区域四至)东至:惠景路;南至:静学路;西至:惠宁路;北至:利市路。工程总用地面积约78876.9㎡,为居住用地。总建筑面积约235314.44㎡,其中:总住宅建筑面积约169583.3㎡,商业用房建筑面积约507.24㎡,地下室建筑面积约58489.1㎡(其中包含6813.23㎡设备用房);其他配套用房建筑面积约

3405.47㎡,架空层建筑面积约1049.36㎡,保温层建筑面积约1607.97㎡,不计容预制墙体部分建筑面积约672㎡,容积率为2.2。

四、招标单位:无锡市美悦华庭房地产开发有限公司

联系人:邵海峰 联系地址:无锡惠山区政和大道189号119室

联系电话:15051130276

五、承办单位:无锡市惠山区住房和城乡建设局

联系人:边先生 联系地址:无锡市惠山区政和大道209号惠山区住建局7楼709室

联系电话:0510-83598828

六、投标条件:

1、具有独立承担民事责任能力的法人;

2、营业执照经营范围包含物业管理(服务)内容;

3、外地企业参加投标前应当到无锡市住房和城乡建设局办理备案手续;

4、不接受联合体投标。

七、报名日期:2020年3月30日至4月1日(工作日:9:00~17:00)

八、报名地点:无锡市惠山区住房和城乡建设局

九、报名时须携带以下材料:

1. 投标申请书(文本样式请至无锡市物业管理中心网站http://js.wuxi.gov.cn/ztzl/wyglzx/index.shtml办事指南栏目中下载);

2. 授权委托书身份证复印件;

3. 投标申请人营业执照正本及副本复印件,如外地企业须提供(无锡市外来

物业管理企业资质备案申报表)复印件;

4. 提交企业概况、经营管理业绩(包括在管项目合同复印件,2017年1月1日至刊登招标公告之前获得示范项目称号表彰文件或获奖凭证复印件等)及企业财务状况(企业2019年度资产负债表及损益表复印件)的资料;

5. 拟派出的项目负责人的简历,近六个月内连续三个月社保缴纳证明,相关证书等复印件。

注:以上提供的复印件均须加盖投标申请人公章。保证提供的所有材料真实、有效,并自行承担由此引起的一切责任。

十、资格预审及入围:本项目按照投标条件实行资格预审。当通过资格预审的投标人超过5家时,由招标单位通过综合评分的方式以综合得分从高到低

选择不少于5家资格预审合格的投标人

参加竞标,并向入围单位发出书面的《投标通知书》告知领取招标文件的方式。

综合评分标准(共30分)如下:

1. 投标申请人提供全委托物业服务项目总建筑面积达到10万㎡的1分,达30万㎡的2分,达50万㎡的3分,达100万㎡的4分,达300万㎡的5分,不累加加分。

2. 投标申请人在本市行政区域范围内提供全委托物业服务项目总建筑面积达到20万㎡的1分,达50万㎡的2分,达80万㎡的3分,达100万㎡的4分,达150万㎡的5分,不累加加分。

3. 投标申请人2019年度盈利状况。亏损的0分,盈利的根据盈利金额高低进行评分,盈利金额最高的5分;其他投标人得分(Xn)为其盈利金额(Pn)除以

最高盈利金额(Pmax)后乘以5分,即Xn=Pn/Pmax*5,保留2位小数。

4. 投标申请人服务的项目获得优秀示范项目称号的(获得时间为2017年1月1日至刊登招标公告之前),国家级一个加2分,省级一个加1分,市级一个加0.5分,单个项目以最高荣誉计分,最多不超过5分。

5. 拟担任本项目的项目负责人,有投标申请人近六个月内连续三个月其缴纳社保的证明并具有三年以上管理24万㎡以上住宅项目管理经验(提供项目管理证明材料)的3分,获得《中华人民共和国物业管理师资格证书》或《全国物业管理项目经理岗位技能证书》的2分。

6. 投标申请人具有在管24万㎡以上住宅项目合同的一个1分,最多5分。特此公告。