

宁波各部门的防暑降温措施,带来阵阵清凉……

# 高温来势汹汹 老年朋友悠闲度夏

夏天已经过了一大半,但高温丝毫没有退场的意思。面对来势汹汹的高温,市各级为老服务部门及机构积极响应,采取各种措施让甬上老年朋友就近避暑尽享关爱。

## 居家养老服务站火而不热

上午8点半,海曙区段塘街道“政府购买每日一小时居家服务”的服务员为南苑社区的独居老人竺师傅送早餐去,刚到门口才喊了两声就听到老人的呼救声:“救命啊,帮我开开门,我爬不起来啊……”服务员一听,赶紧折回社区居家养老服务站请求援助。

服务站工作人员立即带着居家养老志愿者并联系了开锁师傅往竺师傅家赶。志愿者们一边等着开锁师傅开门,一边在门边和竺师傅聊天,细心安抚老人情绪。开门后众人赶紧入内,扶起老人。仔细检查后发现竺师傅没什么大碍,合力把他扶到了椅子上。

原来,老人在地上已经趴了整整一夜。摔了一跤后,却手脚无力实在起不来。竺师傅心有余悸地说:“还好每天你们都上门来看我,不然我摔倒了不

知道什么时候才有人发现。地上躺了一夜,胸闷气短的,现在好多了……”志愿者帮忙联系了竺师傅的家人后,一直陪伴在他身边。

入夏以来,全市各街道社区都加强了对辖区高龄老人、独居老人的照顾。与此同时,街道老年协会活动室也成为了老人的避暑好去处。“进入高温天后,这里的空调开着特别凉快,吊扇也同时开启。不仅有水供应,还提供消暑用品,所以我每天都来这里。”住在新典社区的刘阿婆告诉记者。

据了解,段塘街道五个居家养老服务站平时开放时间为上午8点至下午5点半,每天中午,工作人员放弃了午休,只要有老人要来避暑,他们就热情接待。老人们聚在一起聊聊天,下下棋,打打牌,多的时候一天能来四五十人。在这炎热的夏天,“哪凉快哪待着去”其实传达的是深藏不露的爱。

## 养老机构里空调美食齐上阵

面对高温,最不能掉以轻心的地方就是养老机构。午睡起来,广安养怡院的老人们开始享用院方为他们准备的绿豆汤,有些还配着家人送来的桃子和玉米一起吃。“我们的住养老人平均年龄在85岁,身体条件比不上低龄老人,大部分还有身体疾病。”院长刘建丽告诉记者,不仅院里所有的空调设施全部开启,房间也会依据老人的身体情况调节到适宜

的温度,还为老人们准备了消暑食品。

给环境降温的同时,一些机构在老人的饮食上也做了相应调整。“近期我们推出了时令菜品,对传统菜肴也进行了改良,如在虾米烧冬瓜中添加薏仁,既不改变菜肴原有的口味,又能增加营养元素。”中医里有“五季吃五色”的理论,在营养专家的指导下研制了这些夏令菜肴,受到了老人欢迎。

## 线上线下的关爱不掉队

除了集中送清凉,许多社区也将关爱主动送到老人家里。

“奶奶您好!我这里是倾听热线,打电话关心一下您的近况。您最近身体还好吗?最近高温酷暑,天气闷热,要多注意休息,减少外出,避免中暑,即使出门也不要单独出门,无论在家还是在外都要做好防暑防护工作。如果身体有不舒服要及时就医,有什么困难可以随时给我们打电话。”4月初,一个面向独居、家庭困难等老人提供的“倾听热线”在广安智慧养老服务中心开通。有公益团队带头人经验的

6名志愿者担任热线接听员,他们轮番一直在联系的老人打电话,除了日常交流以外,还提醒他们注意夏日安全。

江北区洪塘街道街道则组织社区居委干部上门走访慰问了老龄、独居、困难老人家庭,提醒老人尽量减少外出,适时开启家里的空调,还告诉老人社区已经开放多处纳凉点,关照老人天热要多喝水,多休息,还要注意电器、煤气安全使用,确保老人安度炎夏。

记者 陆麒雯 通讯员 张立 周利丽 蒋圆圆

## 谁能玩转智能手机? 选拔赛下周三举行

经过了为期一周的报名,宁波市老年人智能手机操作技能大赛面向康乐老年俱乐部会员的选拔赛将于8月9日(下周三)举行。凡是报名成功的选手请于当天上午8点45分之前到达比赛现场。比赛地址为海曙区战船街2号启华城门口艺术空间(宁波影都内)。

本次大赛规则只计个人成绩,设一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名,赛程分为选拔赛、晋级赛、总决赛三个阶段。选拔赛分散组织,由10个区县(市)科协、《宁波老年》、宁波市老科协自行选拔。然后通过晋级赛产生6名选手,参加最后阶段的总决赛。其中《宁波老年》的选拔赛将于8月中上旬举行,晋级赛、总决赛则分别暂定于8月下旬和9月中旬举行。

本次比赛的奖品可以说是非常丰厚,由上海卡

布奇诺电子科技有限公司自主研发的能够适合中老年用户的4G高端智能手机。其中一等奖1名:高端老年智能手机一台1999元(卡布奇诺品牌);二等奖2名:高端老年智能手机一台1299元(卡布奇诺品牌);三等奖3名:高端老年智能手机一台999元(卡布奇诺品牌)。

记者 陆麒雯



扫一扫关注  
“滚蛋吧,肿瘤君”  
《甬爱会》



扫一扫关注《宁波老年》  
宁波康乐老年俱乐部  
QQ群274295074

## 黄绍根: 快乐老兵的摄影新人生

他,曾经是一名军人,为国防事业奉献了自己的青春;他,曾经在企业工作,把政工搞得红红火火。如今,他退而不休,在艺术的海洋里尽情遨游……与摄影打了40多年交道的黄绍根,退休之后的主要生活内容,就是两个字:摄影。

### 红梅牌相机开启摄影之旅

上世纪七十年代,当时的黄绍根还在部队服役,对拍照产生了浓厚的兴趣,为了尝试拍摄,他用省下来的80元津贴,买了一台红梅牌照相机。“那时战士每月的津贴只有8元钱,而红梅照相机需要120元,为了得到心爱的东西,我多方打听,最后买了一台二手货。”

这台老式的相机历经岁月的洗礼,外壳已陈旧破败,但镜头依然清晰。可见,对这第一台相机,老黄是多么珍贵,那是他青春的印记,更是他钟爱的宝贝。

虽然爱好摄影,但黄绍根并没有主次颠倒,对从事的工作十分认真,在部队干得很出色,6年后就被提拔为干部。1983年转业后,先后在余姚化肥厂、余姚无线电三厂和富达公司工作,长期担任政工干部,把企业思想政治工作和文化建设搞得风生水起。在这当中,老黄忙中偷闲,拍摄了不少有关企业的照片,采写了不少新闻报道,是《宁波日报》、《余姚日报》的骨干通讯员,曾连续16年被评为《宁波日报》优秀(积极)通讯员,所拍摄的多幅照片登上了各级报纸,获得过不少奖项。

### 老年大学的课堂里展风采

对摄影的痴迷,让黄绍根在余姚有了不小的知名度。2008年,他受市老年大学之邀,担任了摄影班教师,这一教,就是十年。“那时,我即将退休,有了大块时间从事自己心爱的事业,将自己多年搞摄影的经验、体会传授给大家,我觉得非常有价值。”黄绍根说。

为了教好课,黄绍根勤于学习,将摄影理论和实务编写成讲义,并制成PPT。老黄所编的摄影讲义,共有6册,里面图文并茂,色彩斑斓。“好多内容都是我结合平时拍摄过程中碰到的问题撰写的,书本和网上查不到的。”老黄对教材编写确实下了一番苦工夫,“讲义分为摄影基础理论、摄影实践和摄影提高技艺,分别面向初级、中级和高级班学员,每册讲义有14课,共计72课,可以说囊括了全部摄影技术。”

“摄影有六大要素,即题材、创意、色彩、构图、瞬间、光影。要拍出好照片,需要掌握很多技巧,比如十步拍摄法、六点控制,要会运用三位一体,还要做到七个组合……”谈起摄影,老黄滔滔不绝,口若悬河。显然,摄影已经成为他晚年生活的重要部分,是他须臾不高的“伴侣”。

### 8台相机拍下10万张照片

黄绍根是个酷爱学习的人,他家曾被评为市第三届“十佳藏书家庭”。他从书柜里翻出几本书,《业余摄影手册》、《体育摄影》,都是上世纪八十年代出版的,《怎样拍摄夜景》居然是1973年出版的。而他历年来拍摄的照片,都被他录制成220张光盘和7个移动硬盘。“以前没有移动硬盘,我就将照片刻录成光盘保存下来,至于胶卷底片,我也收藏着,得用电子技术才能转换成移动硬盘。”这么多光盘和移动硬盘,至少存储了9万张照片,再加上胶卷拍摄的,这么多年下来,老黄拍摄的照片数量不下10万张。

“我前后买过8台相机,”老黄翻出一大堆相机,有老式的胶片机凤凰牌、海鸥牌等,还有尼康D70,“这是我的宝贝,是我摄影路上必不可少的工具,为我带来了莫大的快乐。”

记者 陆麒雯 通讯员 毛益中