

居家养老信息化服务新模式在汉中运行成功

“我需要买一袋米。”“好的大爷，马上给你送货上门。”2月25日，春节长假后第一天，独自一人居住在市长青家园一号家属楼的73岁老人张大爷想买一袋米，他给2512349居家养老服务信息平台打来电话后，不到半小时放心粮油店就把一袋20斤重的大米送到了他的家门口，乐得老人直道谢。这是新型居家养老服务模式在汉中市成功运行的一个生动实例。

随着人口老龄化的加剧，养老已成为一个普遍存在的社会重大问题。近年来，汉中市积极探索养老服务新模式，加大投入、优化服务，努力为老年人创造幸福晚年。但由于受老人及子女意愿、养老院规模限制等因素影响，许多居住在城市和农村的老人在子女外出就业的情况下只能一人独自生活，“空巢老人”普遍存在。为破解这居家养老难题，去年以来在汉中市民政局的大力支持和领导下引进2512349居家养老服务信息平台，成立了幸福家园养老信息化服务中心，在陕南率先推出了居家养老服务新模式。2512349居家养老服务信息一头连接老人，一头连接社会各类服务机构。幸福家园居家养老服务中心运用信息化服务平台为老人提供24小时全方位服务。老人在家中需要服务时，只需要一键拨通2512349告知话务员服务需求，服务平台会自动联系本地区承担各类服务的企业上门为老人提供服务。信息中心对各企业的服务质量进行全程监管，按服务质量给服务企业评星定级、结算薪酬，保证老人利益。功能强大的2512349居家养老服务信息平台可为老人提供家政、生活用品配送、健康体检、医疗救护、紧急救助、文化娱乐、定位寻踪等全方位、多层面的优质养老服务，让老人在自己家中就能享受到全社会最优质的养老服务，为破解居家养老难题找到了一条新途径。（ 汉中市幸福家园居家养老信息化服务中心 石言 ）

叶甲文结集《夫妻有缘到百年》出刊

近日，由城固县老年学学会、老年体育协会叶甲文快板选段《夫妻有缘到百年》结集出版。

退休干部叶甲文同志工作期间，长期从事组织宣传工作，创作积累了大量的快板作品，已有五辑刊出。他的快板具有浓郁的地域特色，简捷明快的时代气息，弘扬了主旋律，歌颂了真善美，鞭挞了假恶丑，阅后能给人一种积极向上的心态，基于这些特点，两老学会、协会组织从他的作品中选辑了几十段适合中老年人阅读的内容刊出，深受广大中老年朋友喜爱。（ 城固县老年学学会 ）

坚持“五要” 健康长寿养天年

我作为生长在旧社会、生活在新社会的耄耋老人，经过半个多世纪的风风雨雨，坎坎坷坷，从酸甜苦辣中领悟到人生健康的真谛，那就是坚持“五要”，健康长寿，颐养天年。

一、**膳食要合理**。《黄帝内经》曰：“饮食有节，谨和五味，气血以流，腠理以密。”就是说：荤素要搭配，以素为主，粗细粮要兼顾，主食食要合理，水果蔬菜不可少。要扩大菜篮子，管住油瓶子，控制盐罐子，放开醋坛子。做到食谱多样化、色彩化，五味调和防相克，保持清淡不偏食。气血流畅不堵塞，降低血脂和血糖。同时生活要有规律，定时进餐，不以饥饿而进食。定时入睡和起床，形成规律，养成习惯，戒烟限酒，健康过好每一天。

二、**锻炼要适度**。生命在于运动，动则有益，适度量力，多动更好，贵在坚持，人的身体各有不同，要根据自己的体质和爱好进行各种形式的活动和锻炼，如唱歌、跳舞、打拳、练剑、打羽毛球和乒乓球等。百炼走为先，最好的运动是步行。每天坚持步行五公里，它可以愉悦心情，改善睡眠，调脂降压，健心健脑，疏通血管，活动筋骨，全身舒展，精神爽朗，提高健康指数。总之，不要去炼那些超越身体承受能力的剧烈运动。此外每天洗泡一次脚，对健康大有好处。

三、**学习要坚持**。大脑是人的司令部，是全身的总开关，一秒也不能停滞，也要不停的运动着，才能保持老年人思维不衰退，神经不猥琐，大脑不痴呆。那么怎样才能保持呢？我的实践感受是坚持学习。人老了还需不需要坚持学习？古人云：“无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学，成功之路也。”如今是知识经济时代，社会变化日新月异，只有坚持学习，才能不断适应新形势，进入老年后，知识老化，思想僵化，功能退化，只有坚持学习才能更新知识，适应变化了的新形势，才能转变旧观念。所以，宁可食无肉，不可日无书。每天坚持两小时看书、看报学习。思想得到启迪、情操得到陶冶、难题得到解决。书是健身健脑的良药。老年人应抱着“不知老之将至”的积极心态，与书同行，学而不厌。活到老，学到老、做个终身学习型老人。

四、**心态要平衡**。《黄帝内经》曰：“恬淡虚无、真气从之，精神内守、病安何来。”这就是说：在思想上，情绪上要保持安定平静。中医上讲：喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，可见心态连着“五脏六腑”。养老莫如静心，心平气和是人生之道，是健康长寿的金钥匙。古人云：“流水之声可以养耳，青禾绿草可以养目，观书理理可以养心，”不攀不比不要自己气自己，遇事拿得起放得下，经常保持不烦不燥、无忧无虑的心理状态。做到洁身自爱，避免泄气伤心、邪气缠身、利益熏心，快乐潇洒度晚年。

五、**家庭要和谐**。家庭是社会的细胞，家庭和谐是社会和谐的前提和基础，夫妻爱、子女孝，家和比啥都重要。子孙孙贤啥事不烦。只有家庭男女老少和和美美，其乐融融，才能给老人营造一个喜悦的氛围，温馨的环境，养老的天地，长寿的阶梯。

俗话说得好，高官不如高薪，高薪不如高寿，高寿不如高兴。高兴就是快乐，快乐就是幸福。霞披夕阳情无限，霜染秋枫叶正红。我们老年人虽然失去了春天的艳丽，但仍有金秋的丰盈，更拥有内心的平静、舒坦和美好的社会生活。让我们回到自己的心灵世界，将尘埃打扫干净，珍惜晚年这段美好时光，活得更有意义，活得更加快乐、幸福、安详。

（南郑县老年学学会 王培德）

城固县委老干局组织老干部到老年公寓联欢

日前，城固县委老干局组织县老年艺术合唱团的老干部演职人员40余人，来到汉台区秦巴民俗村的汉中东方老年公寓，与该公寓的20余位老人举办了联欢活动。合唱团演员们向老人表演了歌曲《我爱桃花我爱家》、快板《赞汉中》和新疆维吾尔等节目。东方老年公寓的老人也演唱了《婆婆就是妈》等歌曲。从台湾回归汉中定居、在东方公寓入住的95岁高龄的周先生，引吭高歌一曲岳飞的《满江红》，把两地老干联欢活动推向了高潮，在阵阵笑声、歌声和掌声中老人们享受着幸福晚年的欢乐。（城固县委老干局 王长江、何叶）

李杰著《老年学研究文集》问世

洋县老年学学会常务理事、学术部副主任李杰先生近年来调研老年问题的结晶——《老年学研究文集》，最近由中国文化出版社出版，公开发行。文集汇集了先生退休后撰写的文稿，包括在国家老年问题高层论坛的获奖论文、涉老调研报告、老人读书、老人养生、老人“有为”、健身经验，以及教子育孙的理念和咏物抒怀的诗词。

李杰先生大学毕业后，长期从事教育工作，中学高级教师职称。曾出任《洋山县》主编，已出版专著《古镇华阳》等。（ 汉中市老年学学会 李树森 ）

镇巴老年大学向革命烈士敬献花篮

4月2日，镇巴县老年大学学员来到革命烈士纪念馆缅怀革命先烈。学员们在镌刻着“革命烈士永垂不朽”的纪念碑前，肃立默哀，高唱着《国际歌》，向纪念馆敬献花篮，学员们还绕纪念馆一周，深切缅怀把热血洒在镇巴大地上的383名革命先烈。随后，学员们怀着崇敬的心情参观了革命烈士纪念馆。

在纪念馆，一件件实物，一幅幅图片，让学员们共同回忆起那战火纷飞的时代。大家对革命先烈为了民族的独立、人民幸福和中国人民解放事业作出的彪炳千秋的历史功绩给予了高度赞誉。学员们表示，要继承和发扬革命传统，永远铭记革命烈士的英雄事迹，坚定理想信念，珍惜美好生活，为实现“两个一百年目标”和中华民族伟大复兴的中国梦作出新贡献。

（镇巴县委老干局 陈贤毅）

大摆酒宴真讨厌（快板）

打竹板，走上前，说个快板同消遣。改革开放大发展，人民生活节节甜。不愁吃来不愁穿，男女老少笑开颜。生活困难有低保，城乡医保保安全。楼房几层早实现，电灯电话已普遍。吹拉弹唱广场舞，红男绿女舞翩跹。不过我还有意见，有人富裕忘节俭。铺张浪费随处见，大吃大喝摆酒宴。

儿女订亲落话宴，商定婚期过礼宴。洞房花烛结婚宴，打发女儿出嫁宴。婚后生子满月宴，金婚银婚宝石宴。六十七十祝寿宴，小孩也办生日宴。金榜题名谢师宴，参军工作庆贺宴。新官上任接风宴，旧官离职告辞宴。人员调动迎送宴，逢年过节团圆宴。修房造屋落成宴，购置新房乔迁宴。开业大吉恭贺宴，多亏倒闭不摆宴。老友相访友谊宴，升官发财拍马宴。

上级来了不待宴，先住宾馆后设宴。工程验收更待宴，一饱二醉说好言。去世大办丧葬宴，一至三载周年宴。各种酒宴难言尽，最后还有谢客宴。说个宴，道个宴，谁人听了都讨厌。

老人心强力气软，牙不关风气又短。一段快板没说好，还望众位多包涵。

（宁强县老龄办 丁世敏 宋文富 赵雪梅）

打工方言（快板）

农民朋友听我言，我来说段小快板。今天不把别的谈，专把打工表一番。改革开放这些年，党的好处说不完。科学种田夺高产，经济社会促发展。农忙回家抓生产，农闲外出去挣钱。家有老人护家院，孩子奶奶在照管。夫妻在外没牵挂，一门心思多挣钱。新春出省去打工，法律知识记心间。新旧单位用你工，必须与他合同签。这样安全有保证，依法打工道路宽。遵纪守法理当然，不给政府添麻烦。开车外出去挣钱，年底回家来看看。小孩在家有盼头，留守老人人喜欢。我的快板已说完，敬请大家提意见。（城固县原公镇老年协会 尚志龙）

汉中老年报

HANZHONG LAONIAN BAO

●中共汉中市老干局

●市老龄办

●市老年大学

●市老体协

●主编：甄培基

●市老干部活动中心

●市老科协

●市老年学学会

●市老年学学会

●副主编：牛耿 唐孟杰

联办·总第150期

●陕新内出刊字第S0602号

●2015年4月25日出刊

汉中市委老干局召开全市老干部工作会议



3月19日下午，汉中市委老干局召开全市老干部工作会议，各县区委老干局长、佛坪县委组织部分管部长及科长、汉中经济技术开发区综合办公室负责人、市直有关部门、企事业单位分管领导，市老年社团秘书长，局机关及下属单位干部职工50余人参加会议，市委组织部副部长、老干局局长王萃红出席会议并讲话，市委老干局副局长袁顺能主持会议。

会上，市委老干局副局长杨永祥传达了全国、全省离退休干部“双先”表彰会议暨老干部局长（工作）会议精神，王萃红就2014年工作情况进行了简要回顾，并就做好2015年工作进行了

安排部署，城固、宁强两县县委老干局局长作了表态发言。

王萃红在讲话中指出，2015年是全面深化改革的关键之年，是全面推进依法治国的开局之年，是全面完成“十二五”规划的收官之年，也是全面从严治党的重要一年，全市县区两级老干部工作部门要迅速行动起来，认真学习贯彻全国全省离退休干部“双先”表彰大会和全国老干部局长会议精神，按照“党要管党、从严治党”的要求，不断加强离退休干部“两项建设”，扎实开展好“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主要内容的为党和人民事业增添正能量活动，切实加强老干部工作部门自身建设，为做好新形势下的离退休干部工作提供坚强组织保障。

王萃红强调，做好新形势下的老干部工作，责任重大，使命光荣，各县区、各部门要认真落实中省领导有关老干部工作讲话精神，不断增强政治意识、大局意识、责任意识、创新意识和服务意识，在市委、市政府的坚强领导下，团结一心，攻坚克难，扎实工作，努力开创全市老干部工作新局面。（汉中市老干局 王挺）

市上举办宣传《陕西省实施<中华人民共和国老年人权益保障法>办法》启动仪式

3月10日上午，由汉中市民政局主办，汉中市老龄办、汉台区老龄办承办的“汉中市宣传《陕西省实施<中华人民共和国老年人权益保障法>办法》启动仪式”在汉中市拜将台南门广场隆重举行。市委老干局、市人大常委会、司法局、市政协社会法制委员会、市妇联、团委、各涉老团体等领导应邀出席。市老龄办主任任育红主持启动仪式，有近千名群众参加了活动。

启动仪式在广场舞及百名太极拳表演之后拉开帷幕，市人大常委会主任梁贵松就《办法》修订的背景、意义及如何贯彻落实《办法》作了讲话，为老服务志愿者代表、巾帼养

老家政服务中心负责人相继表态发言；市老龄委副主任、市民政局长就我市近年来老龄工作发展现状、如何宣传贯彻《办法》进行了安排部署。东方老年公寓、家福乐居家养老服务中心、汉中康馨老年福利服务中心等为老服务机构进行了现场宣传。市老年学学会组织医药养生分会进行现场会诊，免费为老年人测量血压、血糖等。市老龄办为老年人发放了《中华人民共和国老年人权益保障法》、《陕西省实施<中华人民共和国老年人权益保障法>办法》等宣传册，活动得到老年朋友的热烈欢迎，现场接受咨询200多人次，义诊150余人次，发放宣传资料900余册。（汉中市老龄办 李莉）

我市举办老龄工作管理信息系统培训班

为了加快老龄工作管理信息系统电子政务建设，实现老年人高龄补贴和优待服务动态监管目标，准确及时做好老年人生活保健补贴发放和优待工作，帮助解决系统操作中的疑难问题，3月18日至20日，汉中市老龄办举办了老龄工作管理信息系统培训班，特邀省上信息系统开发的总工程师来汉授课，对全市县、镇（街道办）和部分社区的225名系统管理工作人员进行了培训。

今年元月，省上启动了新的老龄工作管理信息系统，新信息系统依托互联网平台，实现了高龄补贴发放工作网上办公、网上监督、网上查

市老龄办市老年学学会举行《天汉百年百家》征文座谈会

3月24日，市老龄办、市老年学学会邀请市文明办、市文联、市工商联、市老科协、老体协、教育、文化、卫生等单位部门的专家学者举行座谈会，就征集《天汉百年百家》文稿听取大家建议和意见。到会人员从各个方面提出了征集线索和对象。汉台区老年学学会伍长述介绍了汉台区学会落实《天汉百年百家》征稿情况，初步选定11个征稿对象，其中9篇已完成初稿。

武妙华、牛耿、李肇昆、沙建国、宋瑜、王祥玉等发言认为，从家教、家风、家训入手，编辑《天汉百年百家》是一件大好事，是从道德层面传播正能量的善举，对弘扬“好家风”“好家训”，继承发扬传统美德和促进“三市”建设必将起到积极作用。他们纷纷提供了可供采访收集的线索，同时希望在编辑文稿中注意叙述的生动、可读，文风当别开生面。

市老年学学会秦安最后作总结发言。他对到会各位朋友就编辑出版《天汉百年百家》一书提出的各种意见建议表示感谢，对相关方面给予的大力支持表示感谢，我们将不负众望，全力以赴把这件事作为2015年的一件重大工作做实做好。（市老年学学会 李树森）

市委老干局认真学习贯彻全国两会精神

3月25日，汉中市委老干局召开机关和市老干部活动中心全体干部职工会议，深入学习贯彻十二届全国人大三次会议和全国政协十二届三次会议精神，以及市委书记魏增军同志在3月23日全市领导干部大会上的重要讲话精神。

会议强调，全体干部职工要切实把全国两会精神学深悟透落实好。要紧紧围绕“四个全面”的战略布局，谋划开展好老干部工作。同时，要巩固教育实践活动成果，结合全市深化作风建设工作，推进作风建设，在求真务实、真抓实干上下功夫，从自身工作中查找问题、解决问题，不断增强政治意识、大局意识、责任意识、创新意识和服务意识，努力把老干部工作部门打造成敬老、爱老、为老、助老的品牌部门，把老干部工作队伍建设成为一支讲政治、重感情、业务精、作风好、老同志信得过的过硬队伍，努力开创全市老干部工作新局面。（汉中市老干局 张卫敏）

“汉中市健康老人”评选活动启动

由市老龄办、市老年学学会组织，以“关爱老人健康，构建和谐社

会”为主题的首届“汉中市健康老人”评选活动，本月起在全市展开。凡具有汉中市常住户口、65周岁及以上的老年人（1950年4月1日前出生），符合健康老人标准，均可自荐或相关组织推荐参加评选。评选活动不收取任何费用，截止时间为9月30日。被评选为“汉中市健康老人”的，将于今年老年节前荣获“汉中市健康老人”荣誉证书。（市老年学学会 李树森）

汉台区委老干局召开自管组长河

3月27日下午，汉中市汉台区委老干局召开老干部自管组组长会议，传达学习全国、全省离退休干部“双先”表彰大会精神和省、市老干部工作会议精神和汉中市委常委、汉台区委书记杨记明到区委老干局调研时的讲话精神。

会议研究制定了2015年老干部重点工作，对认真开展“展示阳光心态、体验美好生活、畅谈发展变化”为主题的老同志到党和人民事业增添正能量系列活动进行了安排部署。会议通过了全区2014年度老干部特需经费使用报告。老干部自管组长表示，将发挥好自管组长的作用，及时向所联系的老干部通报会议精神，共同做好今年的老干部工作，为构建和谐汉台再做新贡献。（汉台区委老干局 李建春）

四项举措力促老干工作再上新台阶

近日，南郑县老干局以“强基础、突主题、抓活动、优服务、上水平”为总的工作思路，实施四项新举措，力促全年工作再上新台阶。一、**强化老干部思想政治工作**。以老干部自管组为依托，加强三个老干支部班子建设，规范学习活动场所；在学习资料上务求针对性和实效性；采取灵活多样、内容丰富的活动，陶冶老干部情操，使老干部紧跟时代步伐，永葆政治上的先进性。二、**狠抓老干部服务工作**。建好组织、人社、财政、老干工作部门、老干部原单位、老干部家庭的综合服务工作体系；搭建老干部“学习、活动、服务、发挥作用”四个平台，不断满足老干部文化娱乐需求，实现社会发展成果与老干部共享。三、**加强活动中心和老年大学的功能**。利用活动中心和老年大学联系老同志感情的桥梁和纽带作用，增设电脑、钢琴富有时代气息的学习项目，开设时政、养生讲座，抓好老年大学成果展示，让教学成果得到社会的认可，激发老干部参加学习和活动的热情。四、**强化党员干部社会主义核心价值观教育**。使党员干部带头践行和培育社会主义核心价值观，乐于奉献、乐于苦干、乐于为老干部工作做贡献。（南郑县委老干局 沈寒平）

留坝县老科协助推县域经济发展

2014年以来，留坝县老科协围绕县域经济建设，服务社会事业发展大局，大力开展科普宣传、科技培训及科技服务工作，会员们发挥余热，做出了积极贡献。一是办好科普宣传栏。全年紧紧围绕法律、科技、旅游、协会生活、养生与保健以及科普知识，办宣传6期，刊发《工作通讯》4期。二是深入村组开展科技培训。县老科协农业分会积极与县扶贫办、农业局等部门深入镇、村传授实用技术，普及农业科技知识，全年共开展培训7场次，培训536人次。三是广泛开展医疗义诊活动。县老科协动员和组织会员及部分资深医护人员，深入农村边远地区开展医疗义诊活动，宣传卫生保健知识。全年共义诊278人次，免费配送常用药品价值1100余元。四是组织中老年人开展文体活动。县老科协健身队发挥引领带头作用，组织中老年人参加晨练健身活动，开展了太极拳、剑、扇、柔力球等项目。老科协夕阳红乐队深入农村、社区举办助兴演出30余场次，深受城乡群众欢迎。五是积极参与社会事务管理。县老科协组织会员积极参加公安、城建开展的县城巡逻、定点值班工作；护送老人、学生过十字路口1.85万人次；开展旅游咨询，服务游客1350余人次，发放宣传资料985份；调节各类民事纠纷9起，化解社会矛盾65起，维护了城乡社会稳定。（留坝县老科协 刘校汝）

