

# 用心用情托举老人健康幸福

城市文明  
大家谈

□ 李湘东

据湛江日报10月10日报道,截至2024年8月,遂溪县户籍人口中,百岁及以上老人达344人,每10万人就有32位百岁老人,是“中国长寿之乡”认证标准即每10万人7名百岁老人的4.5倍;遂溪已经成为颇具盛名的国际长寿养生基地。

山中常有千年松,世间难逢百岁人。百岁老人,是时光赐予我们的宝贵财富,他们见证了历史的变迁,拥有丰富的人生经验和智慧。百岁老人对于一个家庭来说是无价之宝,他们历经风雨,岁月悠长,为家族撑起一片天。百岁老人一生跌宕起伏,目睹岁月流转,穿越世纪

风云,如今赶上盛世年华,岁月静好,他们尽情享受老有所依、老有所养、老有所乐的时光。百岁老人是健康中国、健康湛江的生动体现,是人民生活幸福的重要标志。

笔者手头还有一个闪光的数字。据2022年5月18日《羊城晚报》报道,截至2022年5月,广东省共有7000多名百岁老人,前3名为湛江市967人,广州市726人,茂名621人。湛江百岁老人夺得广东省第一。这充分说明湛江各级重视老年人工作,养老服务体系健全,医养康养科学合理,敬老爱老蔚然成风。充分说明湛江生态环境质量好,一方水土滋养一方人。多年来,湛江空气质量在全省乃至全国一直名列前茅。这里具有得天独厚的自然条件,气候宜人的生活环境,极具特色的饮食习惯。湛江是全国最适合养老的城市。每到冬天,一批批老人从北方赶来,他们向往湛江,倾心拥抱蓝天碧

海,愉快享受精细的适老服务。像遂溪县百岁老人众多,擦亮了这里自然生态美、空气质量的幸福底色。遂溪县大力推进医养结合,培育中医药、休闲、研学等新业态,发展“田园养老”“旅居养老”,成为人们心向往之的长寿之乡。

湛江夺得百岁老人金牌,殊为不易。湛江百岁老人众多,彰显了城市的品牌,提高了城市知名度,增强了城市吸引力。这项荣誉将激发全市人民热爱湛江、扎根湛江、建设湛江的激情和力量。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。我们已经进入老年社会,银发浪潮迎面而来。老人们孜孜以求健康,向往百年好年华,致力演绎生命的精彩。如今沐浴温暖幸福的阳光,活过百年已不再是梦想。湛江近千名百岁老人,用他们的亲身经历告诉人们,保持良好心态,坚持健康生活,进行适当锻炼,维

持均衡营养,定能实现健康长寿的人生目标。

守护最美夕阳红,我们责无旁贷。又是一年重阳节,遂溪县启动“九九重阳百岁节”活动,追寻长寿老人足迹,分享长寿老人秘籍,让更多长寿老人生活健康快乐。这是一项很有意义的活动。健全完善养老服务只有进行时,没有完成时。全市各级要下更大气力,用更好的举措,办更多实事,加大对老年群体关爱力度,不但在生活上关心,更要在精神文化养老中有所作为。要强化数字化帮扶,帮助老人填平“数字鸿沟”,为老年人张扬个性、愉悦精神提供更多选择。要让重阳节这个传统节日与现代社会精神和文化相融合,不断强化敬老之心,倾注爱老之情。愿湛江涌现更多百岁老人,演绎长寿之乡的精彩;助力湛江的老龄事业高质量发展,高水平推进,展示出更美好灿烂的实景图。

## 浪漫重阳节 携手贺金婚

本报讯(记者张永幸)在重阳节到来之际,为弘扬中华民族尊老、爱老、敬老的传统美德,10月9日,广东省农垦中心医院举行“迎重阳 庆金婚”活动,为医院离退休职工中牵手相伴五十余

载的金婚夫妇,打造了一场温馨而别致的集体金婚纪念仪式。300多名退休老职工参加。

活动现场,15对金婚夫妇手挽着手,伴着隆重的音乐缓缓地走进了会

场,他们手捧花束,脸上洋溢着幸福的笑容,现场掌声雷动,充满了温馨与感动。金婚夫妇代表徐万成、宋玉环分享了他们的爱情感悟以及为医院奉献青春的难忘经历。

## 吴川兰石开展重阳敬老送温暖活动

这次慰问活动为兰石镇7个村的51位困难家庭老人和5位百岁以上老人送上慰问品和慰问金,慰问总金额8万多元。每到一处,慰问组都与困难

户或百岁老人亲切交谈,详细询问老人们目前的身体和生活情况,了解他们的困难和需求,叮嘱老人们要保重身体,并为他们送去大米、花生油、麦

片、粽子等慰问品及慰问金。此次走访慰问活动,进一步弘扬了中华民族尊老、敬老的传统美德,使老人们感受到来自社会的关怀。

## 小游园“紫荆园”即将建成开放



本报讯(记者文秋华 通讯员谭军)家门口的袖珍小游园,装载着人们生活的品质与幸福,也是公园城市建设的形象名片。10月10日,记者途经军民路时看到,小游园“紫荆园”的建设基本完工(如图,本报记者刘冀城摄),将为市民提供一个休闲娱乐的好去处。

蜿蜒交会的休闲步道,平整一新的活动场地,功能齐全的健身设施……即将建成开放的小游园“紫荆园”生机盎然,吸引了市民们的注意。家住附近的朱阿姨对小游园的建成赞不绝口。据介绍,小游园所在地原先只是一片普通的小绿地,今年开始改造升级,小绿地焕新升级为小游园。

记者从市城市管理和综合执法局了解到,紫荆园坐落在海滨大道与军民路交界东南角,占地面积5000平方米,以“紫荆花与浪花的美丽邂逅”为设计理念,利用原有场地上的树木及适度的缓坡地形,塑造出丰富多变的休闲空间。

## 助力乡村振兴

本报讯(记者杨雅丽 通讯员朱文清)10月10日,中交第四航务工程勘察设计院有限公司(以下简称“中交四航院”)到坡头区南三镇开展一系列走访调研活动。

活动中,调研组先后走访了东湖村委会、湖海小学以及青蟹养殖基地等地。当天,记者走进“湖海智阅空间”,只见整洁的书桌摆放有序,学生们正在看自己喜爱的课外书(如图,记者张锋锋摄)。据了解,“湖海智阅空间”由中交四航院城建事业部设计打造,其部分资金来源于中交四航院南华公司的“6·30”捐助资金。

在南三岛青蟹养殖基地,调研组深入了解当地独特的“红树林一貽贝一青蟹”绿色循环养殖模式。



## 莫让舌尖消费变成浪费

港城 讲事

□ 陈天心

餐饮店座无虚席,包厢预订火爆,小吃店客流摩肩接踵……国庆假期,湛江餐饮烟火气腾腾。(10月10日《湛江日报》)

刚刚过去的国庆假期,湛江餐饮“热辣滚烫”。为餐饮消费市场兴旺感到高兴的同时,“舌尖上的浪费”同样需要时刻警惕。

报道中提到,“湛江市美食文化协会会长梁思桥表示,……食客们的消费更趋于理性,经济实惠的特色菜品受欢迎”。这反映出,绿色低碳消费观念正逐渐成为港城市民的新时尚。

近年来,从实施反食品浪费法、落实相关标准规定,到全社会推进“光盘行动”,“舌尖上的浪费”已有所改观。这还得益于一些餐饮企业的创新,比

如在节假日套餐或各类宴席的菜单设计上注重“节约实惠”,负责点餐的服务员主动提醒理性点餐、理性消费。也有美食网红店会在客人用餐结束后进行“饭后巡场”,如发现餐桌有剩菜,会按剩菜情况反思菜品质量,提醒当桌服务员注意点餐合理性。还有一些餐饮企业推出了“小碗菜”“N-1点餐”等新模式,帮助食客避免“舌尖上的浪费”。

但我们也应留意到,在节日聚餐、各类宴席、外卖点餐等场合,餐饮浪费现象仍然存在。还有些微信公众号,发布到处“探店”的短视频,一个视频下来从街头买到巷尾,传播“一网打尽”的饮食观念,只字不提“合理消费”。外卖平台也会推出“满减凑单”套餐,容易给消费者造成“满减凑单等于赠送”的错觉,明知不喜欢某样菜品或者自身饭量小,在下单时仍然会选择多买一份或数份“凑单”。这些情况下,都容易造成“舌尖上的浪费”。

要避免舌尖消费变成浪费,需要大家的共同努力。要改变“无所谓”的心态。一粥一饭当思来之不易,餐饮

消费虽是个人行为,但节俭的餐饮风尚却和社会责任息息相关。大家都应该把“拒绝舌尖上的浪费”重视起来,从自身做起。改变“无所谓”的心态,也是对餐饮企业说的。“食客们的消费更趋于理性,经济实惠的特色菜品受欢迎”,同时也反映出,一些餐饮企业已经行动起来,在优化菜单、推出经济实惠特色菜方面下功夫。餐饮企业要继续努力,在不影响就餐体验前提下,合理搭配菜品和主食的数量、分量和规格,在“吃得好”与“不浪费”之间求得平衡。

另一方面,要改变“好面子”的心态。在绿色消费已成为新时尚的今天,适量点餐、打包剩菜并不会“丢面子”。大家完全可以大方、坦然地根据用餐人数与实际需求,合理、适量点餐,将剩菜打包。有条件的餐饮企业,也应该推出小份菜、小份饭、单人餐等餐饮消费新形式。

节约无小事,制止“舌尖上的浪费”人人有责。订餐平台、餐饮企业、广大消费者要对食品存敬畏之心,自觉承担起防止餐饮浪费的责任。

## 世界精神卫生日 我市开展宣传活动

本报讯(记者潘洁婷)10月10日是第33个“世界精神卫生日”。当天,由市卫生健康局主办,市精神卫生中心、市第三人民医院、霞山区卫健局承办的“共建共治共享·同心健心安心”为主题的宣传活动举行,进一步加强心理健康和精神卫生科普宣传,增强公众心理健康意识,推动全社会重视心理健康工作。

今年世界精神卫生日全国宣传主题为“共建共治共享,同心健心安心”。活动现场,医务人员通过悬挂横幅、摆放展板、发放宣传资料、健康咨询、游戏体验等形式,向居民介绍了严重精神障碍患者救治救助相关政策和精神疾病社区防治管理内容,普及了抑郁症、焦虑症、睡眠障碍、儿童青少年心理障碍等精神卫生知识,传授了自我心理调适方法、日常生活保健方法等知识,提醒大家要正视精神卫生问题,一旦出现精神卫生问题应提前干预,及时治疗。

## 关注青少年网络成瘾 点亮“心”希望

本报讯(记者潘洁婷 通讯员马甄)在第33个“世界精神卫生日”来临之际,10月10日,湛江市精神卫生中心、湛江市第三人民医院走进湛江市第十二中学,开展以《快乐上网,远离网瘾》为主题的心理健康教育讲座,为200余名师生带来一堂风趣、生动的心理健康课。

讲座中,来自湛江市第三人民医院、湛江市未成年人校外心理辅导站的主管心理治疗师张艺结合临床真实案例,用通俗易懂的语言,生动形象地向学生们重点讲解上网成瘾的特征、成因以及解决对策,教会他们如何正确合理地使用网络。同时还向他们宣讲沉迷网络游戏的危害,教育学生们要合理规划上网时间,加强户外运动,努力养成正确上网的好习惯。

## 守护心灵“绿洲”

本报讯(记者何有凤 通讯员伍妃玉)10月10日,在市民政局和市社会工作联合会的指导下,市精神障碍社区康复项目寸金示范点联合中力爱国志愿者协会、赤坎区寸金街道社区卫生服务中心开展世界精神卫生日宣传活动。

活动现场悬挂横幅、发放宣传品,以宣传科普、现场咨询、趣味互动等形式开展,向居民们宣传精神卫生心理健康的相关知识,如常见的精神健康疾病及认识误区,并通过心理健康知识问答,引导居民正确认识和应对常见的心理困扰。

## 广湛铁路珠江桥改造项目 预计明年5月完成主体结构建设

本报讯(记者张永幸)10月10日,记者从广湛铁路施工单位获悉,珠江大桥改造项目进入新阶段,新建珠江四线特大桥东桥于10月6日完成首轮钢桁梁顶推,10月9日启动第2轮钢桁梁拼装,本月底将进行第2轮顶推,计划2025年3月25日完成全部7轮钢桁梁顶推,4月14日完成钢桁梁落梁;西桥于10月5日开始钢桁梁顶推施工,计划2025年3月31日完成全部顶推,4月7日钢桁梁落梁。整个珠江大桥改造项目计划于2025年5月5日完成主体结构建设。

由中铁十二局承建的广湛铁路广佛段站前1标段工程,正线长度7.577公里,联络线线路长度7.802公里,于2023年10月1日启动建设。原珠江大桥钢桁梁架桥形式,在保持原有历史风貌的基础上,将五跨改为三跨,三跨共包含24段节间,分7轮进行拼装和顶推。项目部国庆期间不停工,10月6日刚刚进行了首轮两节间钢桁梁的顶推,9日将进行第2轮钢桁梁的拼装,预计本月底拼装完成,30日进行顶推。

为满足珠江远期通航要求,东桥须拆除2处旧桥墩,原址保留4处旧桥墩,对于原址保留的旧桥墩,将采用门式墩形式进行抬高保护,并进行修缮维护,新旧桥墩并存。

当前广湛铁路全线建设正如火如荼铺开。线路起于广州火车站,沿途经过佛山、肇庆、云浮、阳江、茂名、湛江等市,终至湛江北站,正线全长约401公里,设计行车时速350公里。

广湛铁路的起点选择在市中心的广州站,经反复研究最后选择了沿珠江大桥向西的线路,这是贵广铁路、南广铁路、广州南联络线、广佛肇城际所有通过广湛铁路进入广州站、白云站最顺直的线路,珠江大桥所在的广州至三眼桥段正是上述各线汇集之地。