

# 老人追求独立 喜欢凡事靠自己

9月15日,本报闽南文化版报道《见证泉州浪漫“花事” 百岁“花婆婆”卖花附赠管花民俗知识》中,百岁“花婆婆”在西街卖花60多年,引起不少人的关注。从百岁“花婆婆”身上,能够看到当下许多老年人的生活观念及状态:喜欢独立,喜欢凡事靠自己。

**不少老人追求独立生活**

经常去长福菜市场买菜的市民一定会看见,在市场的入口处,总会有几位上了年纪的老人在那里卖鸡蛋、卖干货、卖自己种的菜。他们的篮筐里装的东西并不多,但总能吸引人去购买。其中一位老人告诉记者,并不是他的儿女不孝顺,不给他钱花,而是他本人想在身体硬朗的情况下,自己赚钱自己花。

同样喜欢追求独立生活的还有戴大爷。据其介绍,他和老伴属于性格好强的老头老太,不愿打扰孩子们的生活,也不喜欢孩子们插手自己的生活。于是,在拆迁套房的时候,他们老两口没有选择大套的房子,而是挑了两套小三房,儿子儿媳住一套,他和老伴住一套。儿子儿媳周末会来家里串门,平时有事通过电话或视频联系,日子过得清静且自由。

“不要一点小事就去找子女。我们俩平日有点小病痛,会自行搭乘滴滴去医院。”戴大爷的老伴告诉记者,老年人要自己独立起来,同时还要与时俱进,主动去学习现代新工具的使用。另外,戴大爷喜欢下棋、打乒乓球,其老伴喜欢养花、做手工,他们俩在追求“独立晚年”的同时,还坚持着各自的兴趣与爱好。

**要自己去找生活乐趣**

“老年人要自己独立起来”,对于戴大爷这句话,年过六旬的陈大姐很有感触。6年前,陈大姐的老公因意外去世,她拒绝和子女住在一起。陈大姐说,这些年的独立生活带给她最大的收获就是自由,可以随意安排自己的时间。“外出旅游、学习乐器、参加合唱团……日子过得充实又惬意。”

在年过六旬的李大妈看来,晚年经济独立很重要。李大妈说,她没有退休金,一儿一女对她也孝顺,可李

大妈还是想靠自己赚钱生活,不想麻烦家里人。两年前,李大妈跟着老一乡学会做韭菜合子,于是,她便在市区一菜市场附近支了一个摊,开启自己的小事业,成就满满。

“人到老年,可不能只围着儿女们转,一定要留出时间,做自己想要做的事。”刘大姐告诉记者,她虽与儿女们住在同一个小区,但从不过多介入儿女们的家庭生活,而是把心思放在提升自己和充实晚年生活。

**独立虽好但切忌逞强**

不过,采访中,也有不少老人表示,有些独立要适度,更要注意分寸。年近七旬的老林听闻炒股赚钱,便跟着朋友投了几万元。不料,半年后,他买的那支股票行情不好,几万元很快就打了水漂。而在当初,老林拒绝了女儿的提议,没有选购银行可靠的理财产品。对此,老林深有感触道,“虽然经济要独立,但在大金额投资、消费上,还是要听听子女的意见。”

还有老人表示,独立并不是逞强。老王的老伴8年前得过脑血栓,如今有高血压,女儿多次提出接他们一起住,但因老伴经常大小便失禁,怕伤自尊,总说“我们自己能行”。上个月,老伴晚上尿湿裤子,老王扶着她去厕所的途中,两人双双摔倒在客厅竟爬不起来。“多亏当时手机装在口袋,很快打电话联系上了女儿,这才避免了更严重的情况发生。”老王说,当女儿赶来家时,他立马提出要搬到女儿家一起住,老伴这一次没有再反对。

从事心理咨询工作的小孙表示,老人独立是一种积极的生活态度,不是逞强,也不应该“死要面子活受罪”。在身体健康的前提下,老人可自由安排生活;但在遭遇生活和身体困境时,一定要及时向子女求助。

(记者 刘晓娟)

## 涉老动态 市老教委召开讲师团座谈会

本报讯 近日,石狮市老教委在市老老龄活动中心五楼会议室召开“喜迎二十大 老教谱新曲”主题座谈会。石狮市老年教育工作委员会讲师团的全体讲师到场参会。

会上,石狮市老教委副主任、办公室主任庄铭录组织全体讲师共同学习《中共中央、国务院关于全面加强新时代老龄工作的意见》和泉州市委、市政府印发的《关于“十四五”期间加快全市老年教育事业高质量发展的若干意见》等文件的主要精神,并回顾总结了上半年我市老年教育工作情况。同时,对讲师团今后的队伍建设提出了明确的要求。

市老年教育委员会常务副主任丁家全着重强调,希望每一位讲师团成员不断更新教学方法,提高老年教育理论研究水平,为推动我市老年教育发展作出更大的贡献。参会讲师们也纷纷表态,要树立终身教育理念,继续为我市老年教育的发展贡献自己的力量。(记者 刘晓娟 通讯员 曾小燕)



**永宁老年学员高歌颂党恩**

本报讯 近日,永宁镇老教委举行了一场“高歌颂党恩 喜迎二十大”主题活动。活动期间,来自永宁镇老年学校的师生欢聚一堂,用独唱、男女声对唱、合唱等形式,歌颂中国共产党的丰功伟绩,表达心中对中国共产党党的爱戴之情。(记者 刘晓娟 通讯员 郑胜利)

## 石狮市第九届运动会气排球比赛老年组圆满落幕 8支老年气排球队展开激烈角逐 凤里队摘得第一名



本报讯 9月16日上午,石狮市第九届运动会气排球比赛老年组在老老龄活动中心气排球馆火热开赛。为期两天的本次比赛,吸引了我市各镇(街道)8支老年气排球代表队参加,其中年龄最大的一位选手已79岁。

赛场上,别看这群球友都已年过半百,他们飞身扣球,侧身拦网,可谓各显本领,尽显风采。每支参赛队伍发扬团队精神,队员们积极配合、奋力争先。拦网、吊球、扣杀、快球,几乎每场对决都可以用酣畅淋漓、难分高低来形容。

石狮市老体协有关负责人告诉记者,这次报名参赛的队伍代表了我市中老年气排球运动的最高水平,他们中有的选手年轻时接受过排球专业训练,也有许多选手是退休后才开始打气排球的,相同的是,大家对气排球都十分热爱,这也是气排球运动得以在石狮快速发展的基础。经过为期两天的激烈角逐,凤里队、灵秀队、蚶江队分别摘得本组比赛的第一、第二、第三名。

人生最美不过夕阳红,温馨又从容。在石狮市第九届运动会气排球比赛老年组的赛场上,我市老年人体育爱好者们用实际行动,释放着他们对生活的热爱、对健康的重视。石狮市老体协有关负责人表示,气排球是一项集竞技、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目。如今,这项运动在石狮越来越受到中老年朋友的青睐。

(记者 刘晓娟)

## 祥芝老年学员快乐舞太极



本报讯 近日,祥芝镇老教委积极落实第二课堂“快乐健身行动——太极拳课”,带动不少老年学员走出家门,开展太极健身运动,形成了“人人热爱体育,快乐健身强体”的良好氛围。(记者 刘晓娟 通讯员 邱尚迁)

# 索马里正寻求国际援助 应对20年来最严重的人道主义灾难

——访索马里总统抗旱问题特使瓦尔萨马

索马里总统抗旱问题特使瓦尔萨马日前在纽约联合国总部接受新华社记者专访时说,索马里目前旱情极为严重,包括儿童、妇女和老人在内的100多万人因干旱流离失所。“他们缺乏食物、饮水和医疗,索马里正面临20年来最严重人道的主义灾难。”

各国领导人或代表将于近日陆续抵达纽约联合国总部,出席

第77届联合国大会一般性辩论。瓦尔萨马希望在此期间与各国代表团广泛接触,以寻求资金支持,帮助在严重干旱中挣扎求生的索马里国民。

据联合国新闻网站报道,21世纪以来最严重的饥荒正在非洲之角蔓延。几个月来,气候变化引发的历史性干旱等因素导致索马里、埃塞俄比亚和肯尼亚发生严重粮食短缺危机。

瓦尔萨马表示,索马里连续四个雨季缺雨已造成灾难性影响。如果即将到来的雨季仍没有降雨,大范围饥荒将不可避免。

他说,在国际社会的帮助下,索马里2022年人道主义应对计划已获得68%的资金进项,但“缺口仍然很大”。希望在联大高级别周活动中,能获得尽可能多的援助资金。之后,他还将前往其他国家,继续寻求资金支持。

瓦尔萨马说,索马里原本是一个农业和渔业资源丰富的国家,可再生能源发展潜力巨大,“但我们无法充分利用这些优势,因为干旱和极端组织影响了国家发展”。

“我们正努力创造有利环境,为国际社会和捐助团体提供良好服务。”瓦尔萨马说,索马里政府正积极协调各方努力应对人道主义危机,分配好现有资源,放宽人道主义物资运输的准入,实施免税和快速清关等措施,并对安全体系进行改革,打击极端组织。

瓦尔萨马呼吁国际社会关注索马里面临的深重灾难,帮助索政府实施好人道主义应对计划。(新华)

## 国际视窗 联大允许乌克兰国家元首以录制视频方式参与一般性辩论

新华社联合国9月16日电 联合国大会16日经表决决定,允许乌克兰国家元首以预先录制视频的方式在第77届联大一般性辩论中发言。本决定不对未来联大一般性辩论和高级别周其他高级别会议构成先例。

乌克兰和其他50多个会员国提交决定草案,以会员国领导人“因不可控制的原因”无法亲自出席联大会议为理由,单独允许乌克兰国家元首以预先录制视频的方式参会。白俄罗斯提交该决定草案的修正案,规定“因不可控制的原因”无法亲自出席联大会议的所有会员国领导人,均可以通过预先录制视频的方式参会。白俄罗斯提交的修正案未获联大通过。俄罗斯、委内瑞拉、尼加拉瓜、古巴、南非、巴西等国代表对此项决定表示担忧,认为该决定违背会员国主权平等原则,将联大程序性问题政治化。

## 环球点击

### 加纳宣布 马尔堡病毒病疫情结束

加纳卫生部16日宣布该国马尔堡病毒病疫情结束。

加纳卫生部官员库马-阿博阿杰在当天举行的新闻发布会上说,在世界卫生组织等机构的帮助和指导下,加纳举全国之力采取恰当措施遏制了疫情蔓延。

加纳卫生部7月17日宣布确认该国首次出现马尔堡病毒病疫情。本次疫情共发现3例阳性病例,其中2例死亡,1例已康复。

据世卫组织官网介绍,马尔堡病毒病是由马尔堡病毒引发的一种严重病毒性出血热,平均死亡率约为50%。马尔堡病毒与埃博拉病毒同属丝状病毒,通过肢体接触、体液接触等方式传播。自1967年马尔堡病毒首次发现以来,迄今尚无针对该病毒的疫苗和有效疗法获批使用,但一些免疫疗法和药物正在开发中。(新华)



### 意大利中部和北部暴雨成灾 至少10人死亡

意大利中部和北部15日和16日连降暴雨并引发洪水,导致至少10人死亡、4人失踪。

意大利救援部门说,人员死亡和失踪主要发生在中部马尔凯大区及周边地区。暴雨冲毁大量房屋,一些车辆也被冲走。据当地媒体报道,一些地区几个小时的降雨量相当于平时半年的降雨量。

意大利总统马塔雷拉和总理德拉吉对受灾民众表示慰问。德拉吉说,马尔凯大区将获得必要的财政支持,以便为灾民修建临时房屋并进行灾后重建。

今年以来,意大利遭受高温等一系列极端天气困扰。夏季极度高温、干旱,水位降至多年来的低点,农业减产至少三分之一。意大利研究机构说,今年是该国1800年有温度记录以来最热的一年。(新华)

### 尼泊尔山体滑坡 致17人死亡

新华社加德满都9月17日电 尼泊尔西地区阿恰姆县官员17日说,当地16日夜间发生山体滑坡,造成17人死亡、5人失踪。

当地官员说,阿恰姆县自16日晨开始持续降雨,导致该县三个地区在当晚发生山体滑坡,民宅被冲毁。尼泊尔军队和警察随即展开搜救行动,已找到17具遗体,并救出11名受伤人员,其中3名伤者已被空运到邻省救治。目前对5名失踪人员的搜救仍在进行中。

## 以色列开发出处理磷酸工业废水的新工艺

新华社耶路撒冷9月17日电 以色列内盖夫本-古里安大学近日发布公报说,该校研究人员领衔的一个团队研发出了一种处理磷酸工业废水的新工艺,可将废水量减少90%,同时能回收再利用废水中有价值的物质。

这项已发表在《美国化学学会·可持续化学与工程》杂志的

新研究介绍,研究人员采取选择性电渗析、反渗透和中和三步处理法。选择性电渗析使废水中的硫酸得以分离出来,也避免了结垢;反渗透工艺产生高质量的清洁水;最后,用磷酸盐岩中和反渗透尾液中残留的酸,可以回收磷。

据论文介绍,新工艺耗电量非常低,每立方米废水约耗电4.4千瓦时,从中能够回收约0.78立方米清洁水、约3公斤硫酸和约2.5公斤磷,因此是一种经济、便捷、可持续的废水处理新工艺。

领衔这项研究的内盖夫本-古里安大学高级讲师奥代德·尼尔说,涉及磷酸的工业生产过程会产生大量废水,废水的酸度、盐度和硬度对传统处理工艺造成挑战。现阶段磷酸工业废水通常被储存在蒸发池中,容易泄漏。2017年,以色列南部内盖夫沙漠一处废水储存池倒塌,数百万立方米的废水被冲至溪流,造成大量动物死亡。该地区生态环境至今未完全恢复。

## 叙利亚军方:以色列空袭大马士革部分地点致5人死亡

叙利亚军方17日发表声明说,以色列当天凌晨对叙首都大马士革南部和大马士革国际机场发动空袭,造成5名军事人员死亡,另有部分设施损毁。

2011年叙利亚内战爆发后,以军多次以打击伊朗军事设施为由空袭叙境内目标。叙利亚和伊朗政府均否认伊朗在叙有驻军。本月6日,叙军方发表声明说,以色列当晚用导弹袭击叙北部重镇阿勒颇的国际机场,造成机场停运。(新华)