



老人,更需要精神慰藉和心灵交流

■本报记者 李珍梅

身体逐渐羸弱,儿女忙于工作,沟通较少;在家中的地位也由“主心骨”变成“闲人”……人一老,孤独感也随之而来,久而久之就容易患上抑郁症、焦虑症……

记者曾采访过一位空巢老人,他虽然年过六旬,但每有老年人招聘会,他都会抱着一摞资料前去应聘。问他是不

是因为没钱,他连连摇头。他说,有了工作可以有人说话,可以让他觉得充实。他的老伴去世早,如今儿子又和他分开住,只在每周六回来陪他一会儿。退休后,他的生活就变得单调起来,连说话的人都找不到了。

孤独是当今社会很多城市老年人精神上的一道“坎

儿”。他们的子女,可能都会以工作忙没时间,来解释回家少。然而时间长了,空巢老人也就成“空心”老人了。老年大学爆满,很多老人“赖”在那儿不走,是因为在那里,他们才能找到一点乐趣。

突然想到一则公益广告,一位老人做好了一桌子菜等待儿女回家吃饭,结果菜都凉

了,儿女们都以电话告知老人,因为工作忙而赶不回来。“忙!都忙!”简单的三个字,透露了老人无奈的心寒。

关爱老人,尤其是空巢老人,不仅给子女敲响了警钟,也成了一个大社会问题。关爱老年人不仅仅是物质上的给予,重要的是精神的慰藉和心灵的交流。



别让老人心里的“顶梁柱”坍塌

■本报记者 王 笑

过去是家里的“顶梁柱”,退休后成为家人的“绊脚石”。看到本报15日C05版的报道,记者禁不住扪心自问,人老了,怎样才能让他们感到在家中的“顶梁柱”地位不动摇。

由“主心骨”变成“闲散人”,老人会产生巨大的心理落差;昔日的同事或朋友离开

人世,老人会触景伤怀不知所措;子女经济独立不再依赖自己,老人会自觉价值不再而郁郁寡欢;由高高在上家人倚重变得年老体衰无人重视,老人会心生自卑失落难抑。

庄子云:“哀莫大于心死。”同样,痛莫过于心伤。修房不难,补衣不难,但是疗心

难。一旦人心受伤,只有用另一颗真心才能修补疗养。当我们在关心老人身体健康的同时,也别忘了呵护他们的心灵世界。

社会竞争日渐激烈,生活节奏日趋加快,而老人的心理疾病也会同这个社会一起增长。排除老人心理疾病,

需要家庭和社会共同努力。平时与老人多多交流,让他们重获重视,经常带他们投身群体活动,让他们有个精神寄托,丰富老人兴趣爱好,让他们重拾生活乐趣。关心老人,重视老人心理健康,我们个人、我们社会,需要做的还有很多。

市区天气



今天

今天白天,晴到少云,北风转南风3-4级,气温2/8℃;今天夜间,晴到少云,南风3-4级,气温1/3℃。相对湿度30-70%,郊区温度-3/8℃。

明天

晴,南风3-4级,1/9℃。

生活指数

晨练指数:2级,适宜户外晨练。

紫外线指数:最大为4级,辐射强度高,外出请注意做好防晒措施。

郊区天气



海洋预报

今日滨海浪高1.0米,浪向西北,水温4.4℃。第一次高潮01:00,潮高3.05米;第二次高潮14:17,潮高3.50米。第一次低潮07:57,潮高0.60米;第二次低潮20:47,潮高1.30米。

由国家海洋局北海预报中心提供



“炮轰”何时才能显威力

■本报记者 赵 壁

“炮轰”本意是用大炮轰击特定目标以达到破坏或者毁灭该目标的目的。现如今对炮轰的用法,多是言语上的批评,立场上的反对,至于能不能破坏被炮轰者都不好说,这有违炮轰的本意。

C4版“22家维权单位炮轰加价售车”的报道看过之后很气愤,再好的汽车也只是一商品,商品明码标价后,

凭什么非得加价才能提车?销售商此举,无非是利用消费者急于提车的心态,从中渔利,侵犯消费者权益。也难怪包括首都北京、青岛甚至香港、澳门在内的22家城市消费维权单位,都对加价售车的行为加以指责,并一致认定这是违法行为。并且联名“炮轰”加价售车:侵犯消费者的财产权、价格违法、偷逃税、强制消费、收受商业贿

赂等等。22个城市的愤怒也只是言语上的“炮轰”,没轰坏经销商的4S店,也没轰坏经销商。笔者并不想质疑“炮轰”的威力,但是炮轰之后呢?已经引发了22座城市愤怒的民意难道还不能促使相关部门制定专门的法规,将“炮轰”的威力从言语上落实到地面上来吗?期待“炮轰”不再苍白的那一天早日到来。



3月中下旬 还有这些招聘会

3月中下旬,青岛市人才市场在海尔路人才市场安排了14场招聘会,求职人员可根据情况前来参加。

3月16日,青岛市中高级人才洽谈会;3月17、18、19日,青岛市人才招聘大会;3月21日,青岛市应届毕业生就业洽谈会;3月22、23、24、25、26日,青岛市人才招聘大会;3月28日,青岛市应届毕业生就业洽谈会;3月29、30、31日,青岛市人才招聘大会。



电脑专题讲座 邀您来

3月20日(本周日)下午2点,四方图书馆将举行公益讲座,届时将邀请原66中高级教师张孝存老师现场演示DV后期制作方法。感兴趣的市民可以报名参加。电话:85632862,地点:四方图书馆二楼视听室(鞍山二路67号区政府对面)(记者 杨宁)

开发区首批经适房昨接受申请

本报3月15日讯(通讯员 杨瑶 姜大顺 记者 张杰) 3月15日,开发区首批经济适用房开始接受申请,销售基准价格为3009元/平方米,申请截止到3月31号。15日,全区6个办事处已有约600余人办理了申购手续。

据了解,该项目位于昆仑山路以东、嘉陵江路以南,此次接受申请的经济适用房项目为项目一期,共5个楼座449户,全部为65平方米以下的套一或套二精致小户型。

本次经济适用住房的申请人必须具备开发区户口,从区外迁入本区落户的,需在开发区实际居住连续满2年且不纳入农民经济适用房保障范围;上年度人均收入不高于上年度青岛市城市居民人均可支配收入(青岛市规定城市居民人均可支配收入标准为22368元,月均1864元);人均住房建筑面积不超过13平方米。另外,已享受廉租住房保障的家庭,在退出廉租住房保障后,可以申请购买经济适用住房。

青岛投1700万改造三江学校

本报3月15日讯(记者 宋珊珊) 15日,记者从市建管局获悉,青岛三江学校改造工程勘察项目开始招标工作,改造后的学校将重点突出“无障碍”设施建设。

青岛三江学校是市南区一所集学前康教、义务教育、职业高中教育为一体的综合性特殊教育学校。该学校位于市南区

观象山脚下,占地约5900平方米,投资1700余万元,建设专用教室30余个,重点突出“无障碍”设施建设。

学校建成后,将为青岛6-22岁不同年龄段的智障孩子提供优质的教学环境,帮助他们建立积极乐观的生活态度和健全的人格。

下周机票价格继续走低

本报3月15日讯(记者 姜萌) 记者获悉,21日到27日从青岛出发飞往全国各主要城市的机票价格继续走低,3至4折的机票比较多见。

下周青岛出发飞往上海最低2.5折,190元;飞往杭州、成都和武汉的最低折扣

在3-3.5折;飞往广州、深圳、大连、南京、厦门和沈阳最低4折;飞往重庆最低5折,飞往北京最低7折。

携程旅行网机票业务高级总监邵季红提醒,一般优惠机票都需要提前预订,建议有出行需求的市民提前查询。

冷空气今起离青

本报3月15日讯(记者 张杰) 受冷空气影响,15日岛城市区吹起了5级大风,天气也开始转为晴天。记者从青岛气象台获悉,16日冷空气将离青,天气多云间晴,气温随之回升。

青岛气象台首席预报员凌艺介绍说,15日,岛城仍处在冷空气的控制之下,市区最高气温7.4℃,最低气温1.7℃,北风平均最大风力5级,阵风达到8级。

据预报,16日,本次冷空气影响结束,19日前岛城无较强冷空气影响,气温明显回升,17日至19日市区最高气温将升至8-10℃。