

子女带着父母出去旅游要注意啥？

子女带着父母一起旅游意味着什么？你又当导游领队又要管钱还要拍照，同样的话要反复讲十遍……这是任何一位子女带着爸妈外出旅游都要遇到的问题。记者在采访中了解到，关键是行程安排合理，主动承担责任，逆向思维，避免烦躁。

行程安排要合理。无论跟团游还是自助游，都有这个问题。父母年龄毕竟大了，外出的天数不能太多，每天的行程不要太远，让父母有足够的精力参加接下来的旅游。特别是行程越往后越觉得疲劳，长时间赶路会变成一种累赘，让愉

快的旅游变成一种负担就得不偿失了。

要主动承担责任，多为父母着想。父母在外面对陌生的饮食和环境容易引起消化不良，因此除了饮食清淡、饭菜合口外，还要带上足够的常用药，如消化药、解虫药、创可贴、感冒药、足贴、酒精、止泻药……有老人在有备无患！

带父母出游应该以父母为主，多揣摩父母心理，尽量满足父母的要求。或许爸妈说吃不吃的东西就是想尝尝，摸来摸去舍不得手的东就是想买，不要相信他们说没事不需要，点餐的时候多点一点，纪念品多买一点。也就

是说，作为儿女的我们应该是带他们出去旅游，让他们开心放松，而不是让他们陪我们玩。

逆向思维，避免烦躁心理。父母的行动速度都比较慢，不管是换衣服收拾包裹，还是日常行动，速度迟缓，要花很多时间，去洗手间最少要10分钟，但是他们本人不觉得自己慢，所以时间分配上要充裕，千万不要不耐烦。如果回想一下小时候上学父母帮我们收拾书包的情形就理解了。

另外，父母在出游途中好奇好问，要耐心回答和解释。特别是当自己也回答不上来时，

更要耐心，不要一句回绝，免得大家不愉快。

一位专门带老年团的资深导游告诉记者，带老年人出游要细心、耐心、热心、贴心，尽量满足他们的要求。她说：“老年人的确问题比较多，一路走一路问，但其实老年人有时候很有集体意识，很守时，比如说几点集合就几点回来，这一点上来说，比年轻人要好得多。”

记者了解，现在父母带孩子出游的相对更多，建议这一代长大了的年轻人也多带父母出去玩玩，在增进亲子关系的同时，子女会发现很多平时感受不到的父母的很多面。（陈鹤鑫）

社区日间照料中心惠及老人

近300平方米的大厅里，崭新的餐桌餐椅整齐排列，两位老人正在理疗仪上按摩，还有多位老人围在一起做着手工。昨天，姑苏区双塔街首韵溪社区日间照料中心正式开业，将为周边老年居民提供休闲、健康、用餐等一体化服务。

日间照料中心位于首韵溪社区一楼，这里设有用餐区、活动区、护理区、休息区等四大功能区。双塔街首韵溪社区工作人员潘奕晴介绍，日间照料中心配有康复师、护理师、助餐师等组成的专业团队，为老人提供全方位的照顾与看护，满足老人生活和精神需求。

中午时分，就餐区里坐满了前来就餐的老人。红烧肉、黄瓜炒蛋、肉末豆腐、炒上海青……76岁的陈毓芳点了四个菜，一共花了12元，吃得很是开心。

“日间照料中心终于开张了，我们可是盼了好久。”陈毓芳告诉记者，她和老伴住在宏葑二村，年纪大了，平时买菜做饭不方便，再加上吃得少，吃不完的饭菜经常要倒掉，很是浪费。“这里的饭菜便宜又好吃，饭后还可以享受各种服务。”用餐完毕，陈毓芳坐在休息区，哼着小曲，和老朋友们开心地聊起了家常。

首韵溪社区日间照料中心的成立，是双塔街首韵溪社区养老服务体系的一有力补充。“首韵溪历史文化片区管理办公室副主任赵斌表示，据统计，双塔街首韵溪社区目前户籍人口接近10万，其中60周岁以上老年人人口约为3万，老年人口占比30%，老龄化趋势明显。近年来，双塔街首韵溪社区结合养老服务工作，建成7个老年人日间照料中心，18个助餐点，并在硬件设施、软件提升、服务效

等方面做了积极的探索和尝试。

目前，双塔街首韵溪社区基本上形成了以机构养老、社区养老、居家养老互相配合的多元化格局。今年1至10月，双塔街首韵溪社区日均服务老年居民6338人次。赵斌介绍，今年5月起，位于里河社区的韵尚雅苑日间照料中心借鉴上海等地的先进做法，把老年人用餐服务点拓展成为“社区食堂”，面向双塔街首韵溪社区所有居民开放，每周七天均提供午餐和晚餐服务。社区食堂以公益、便捷、卫生、平价为理念，不仅服务前来就餐的居民，还为困难居民和残疾人提供送餐服务，受到了居民的一致好评。接下来，双塔街首韵溪社区将以里河社区为样板，打造更多的社区食堂，更好地为居民提供用餐服务。（苏工 一得）

66年前的《新闻日报》



最近，笔者寻觅到一份1953年2月8日出版的《新闻日报》，第一千三百零一号，对开4版，社址在上海市汉口路二七四号，每份人民币八百元（现8分）。

头版头条新闻是《政协全国委员会第四次会议闭幕》，2月7日的闭幕会上，董必武、马寅初、梁希委员发言，中央人民政府人事部部长、中共中央组织部副部长安子文作《我们必须在全国范围内和各级机关中开展反对官僚主义和反对违法乱纪的坚决斗争》的发言，会议一致通过《关于政治报告的决议》《关于常务委员会会务报告的决议》《关于支持世界人民和平大会各项要求的决议》。会议在听取了提案审查委员会召集人章乃器委员所作的关于提案审查的报告后，一致通过了《关于提案审查报告的决议》。会议选举了第一届全国委员会常务委员二十三人。会议通过致中国人民志愿军电。

会议闭幕前，毛泽东主席在热烈的掌声中作了重要讲话。毛主席指出这次会议以及会议的报告、讨论和决议都是很好的。毛主席在祝贺会议的成功之后，作了三项重要指示：一、加强抗美援朝斗争；二、学习苏联；三、反对官僚主义。毛主席强调，我们要进行大规模的国家建设，就必须克服官僚主义，密切联系人民群众。中央和地方各级领导干部都应该经常地深入基层，检查工作。如果领导机关和领导干部克服了官僚主义，下面那些命令主义和违法乱纪的现象，也一定会得到克服的。这些毛病都去掉了，我们的国家计划建设就一定会成功，人民民主制度就一定会发展，帝国主义的阴谋就一定失败，我们就一定能够完全的胜利！文中刊登了中国人民政治协商会议第一届全国委员会全体委员一致举手通过各项决议的照片。二条新闻是《华东暨上海举行广播大会》，动员广大人民参加爱国卫生运动，本市、南京、无锡等地听众纷纷打电话给大会，热烈响应首长号召，并开展挑战战战热潮。刊登了华东行政委员会秘书长吴克坚在广播大会上的讲话全文。下面刊登了铁路、工厂、商店的短新闻；另外有一条新闻《市府决定允许部分营造厂商参加国营后私营营造厂商纷纷要求参加劳资都愿意参加国营的厂商已在协商结束私营后的具体问题》，旁边刊登了5条小广告。

二版刊登人民日报社论《坚持工人运动的正确方针为国家工业化而奋斗——纪念“二七”三十周年》；另外刊登了金仲华撰写的《从华沙维也纳——参加世界和平大会感想》和王道平撰写的《华东局机关开展体育运动的成就》以及《志愿军前线部队的火线生活》；五分之二的面版刊登了“迎接春节，充分供应”与百姓生活密切相关的商品、年货广告，充分体现了政府部门关心老百姓生活，千方百计组织货源，丰富春节生活。

三版头条刊登朱德总司令、彭德怀司令员祝贺朝鲜人民军建军节的贺电《金日成对朝高级军官作重要讲话》及中国人民志愿军政治部副主任杜平撰写的《人民军队是不可战胜的——纪念朝鲜人民军建军五周年》等。下面《每日读报》专栏，有今日新闻、一周时事、读报随笔、祖国建设的新气象、资料等，内容丰富。四版是市政新闻和读者来信。此份《新闻日报》虽然历经66年沧桑，但品相上乘，是极好的历史资料，从中可得到丰富的历史信息。（毛亚希）

老伴，互相陪伴过好每天的日子

晴好的天气里，69岁的吴立生会推着轮椅，带着老伴杨凤英出现在社区。老吴会和同龄人打打牌，不时回头看看老伴。在浒墅关三区，两人相视而笑，温暖相伴的样子早已成了社区人心里熟悉的一道风景。两次大手术后，妻子瘫痪失去自理能力。秋日温暖的阳光洒进来，老吴整洁的家里到处透着光亮。谁都不会想到，妻子杨凤英已经瘫痪16年，在忙前忙后照料妻子的同时，家务也被他打理得井井有条。“不想让老伴住着不舒服。”老吴说。

20多年前，杨凤英刚40出头，因为腹部肿瘤，先后动了两次大手术。手术后，杨凤英的身体一直没恢复好。此后又经历了脑梗和中风，她的左手左脚无法活动，甚至说话也含糊不清，生活不能自理。

直到今天，老吴一直记得，生病前，杨凤英家里家外都是一把好手。当年，他们同住老镇上，经同事介绍相识。年轻时的杨凤英，高挑漂亮，脾气柔和，他们曾经住在老镇狭小的老公房里，石于街上那间20多平方米的房子，在杨凤英的打理下，温暖而甜蜜。即便到后来，就是在杨凤英刚开完刀尚未中风的时，老吴为了生计前往市区务工，大两初愈的杨凤英也坚持跟着前往。白天，杨凤英在出租房里洗衣做饭，老吴晚上到家热饭热菜已在桌上……这些琐事，劳累的时候，老吴总会回忆起来，和妻子聊聊过往，对杨凤英来说，是安慰；对老吴来说，则是继续任劳任怨、照料妻子的最大动力。

整整16年，好好照料早已不是一句承诺，而成了老吴每天的生活。病归

病，过日子就要过好每一天，两个人三只脚，出门不容易。但多年来，老吴总是尽可能带老伴出门。“病归病，过日子就要过好每一天，否则长久待在家里会憋坏的”。早上吃完早饭，天气好时，他会把她抱上轮椅，推到楼下呼吸新鲜空气。下午，他推着轮椅前往社区活动室，如今的社区服务中心设施完备，有适合残疾人的坐便器，这也是老吴喜欢社区活动室的原因之一。“老伴，老伴，就是要互相陪伴着把每天的日子过好。琐碎的日子如水般流过，为了给平淡的日子增加一点趣味，老吴最近又养了一只猫，每天在老伴床前跑来跑去，平静的日子好像多了不少生趣，老伴的笑容也多了起来。看着这一幕，老吴说，就希望老伴的病情不要再发展；一起伴着，就比什么都好”。（唐健 倩云）

老小区的“把门”志愿服务队

垫砖头卡门，用水棍撬门……在老新村里，时常有粗心的住户因怕麻烦，或懒得掏钥匙，不关防盗门，导致防盗门成了摆设，让张贴小广告的人员有了可乘之机。近日，姑苏区金阊街道运河社区新元新村的居民们自发成立了“把门”志愿服务队，负责小区防盗门的日常巡查工作，发现哪里的防盗门没关，会及时帮忙关好，并做好楼道居民的宣传和劝导，特别是遏制楼道小广告的死

灰复燃。

新元新村建设于上世纪90年代，属于典型的老新村。2009年，由政府出资对新元新村进行了改造，为每个楼道单元加装了防盗门。经过十多年的风吹雨淋，小区防盗门大多数出现了老化和故障的问题，有的油漆脱落，显得锈迹斑斑；有的门锁损坏，形同虚设……由于防盗门成了摆设，让张贴小广告的人员钻了空子，楼道的墙壁甚至居民家门

上都被小广告占领。整治之后，如何维护成果是居民们更关心的问题。为此，小区的热心居民们自发成立了“把门”志愿服务队。队长薛阿姨告诉记者，如今，“把门”志愿服务队的队员们每天轮流在小区里巡逻，看到可疑人员会上前询问，避免张贴小广告人员进入楼道；看到哪个楼道的防盗门没关，会主动帮忙关上，不让外来人员随意进入楼道，保障居民安全。（苏工 一得）

八旬老人唐阿毛：我为小桥 描红妆

有这样一位八旬老人，他为桥梁“描红”添妆，他用实际行动美化水乡桥梁，他就是曾经获评吴中区“吴中好人”的唐阿毛。

近日，记者对唐阿毛的“描桥”事迹进行了专题采访。唐阿毛，现年83岁，临湖镇湖桥村村民，获评2017年一季度“吴中好人”。从2015年起，他骑着自行车，带上干粮、小马扎和工具，马不停蹄地奔走于周边的各个乡村桥梁间，为村庄农田间的小桥“描红”。唐阿毛

的听力不好，刚开始描桥的时候，妻子担心他的安全，并不支持他描桥，但是，在唐阿毛坚持下，最终也理解了。四年多来，唐阿毛踏遍吴中区所有桥梁，共为600多座桥梁义务免费“描红”。描桥行为看似简单，实则不易。描桥前，唐阿毛要先把桥上的小广告和泥灰铲除擦拭干净，然后才能进行“描红”。夏天，他常常汗流浃背，冬天又冻得手脚冰冷，但他依然坚持着。此外，唐阿毛还详细记录每座桥的地理位置、

描桥时间等信息，供自己查阅，也为有关部门的管理提供方便。

唐阿毛的平凡之举让越来越多的水乡桥梁焕发出新的光彩，折射出这个城市的文明之辉。如今的老唐，不仅在临湖范围内描桥，他还坐上公交车，去往更远的地方。乐为小桥“描红妆”文明之辉添彩，他的爱心善举像涟漪一样向更远的时空延伸，让我们一起由衷地祝福他。（吴宣 永康）