

2025年10月29日 星期三 编辑:闫鸿飞 校对:卢岩 美编:夏鹏

我市发布重阳节老年人饮食消费提示

本报讯(记者 崔敬)俗话说“家有一老，如有一宝”。今天是我国传统节日重阳节，针对老年人饮食，市市场监管局发布了相关消费提示。

与年轻人相比，老年人的咀嚼能力、消化系统功能有所减退，饮食形态宜细、软、松、小，如饺子、馄饨、包子、米糊、粥等。食物品种应多样，多吃蔬菜水果，常吃蛋奶及鱼虾畜禽肉类，适量

吃一些豆类和坚果。

老年人口味宜清淡，不宜高脂高油。饭量较小的老年人，应注意用餐时少喝汤水，以保证充足食物摄入。进餐需细嚼慢咽，以促进食物消化并减轻胃肠负担。

老年人居家做饭应首选新鲜食材，尽量现做现吃，避免剩饭剩菜。剩饭剩菜可短时间存放在玻璃、陶瓷餐具或容器里，并及时放入冰箱冷藏室，生熟食

物要分开放置。食用剩饭剩菜前要看和闻，判断无异常后彻底加热再食用。

重阳节素有登高的习俗，老年人相对体衰力弱，心血管系统和呼吸系统功能均会有不同程度退化，建议在家人陪伴和保护下开展此类活动，同时要做到“适当、适宜、适量、适时”。亲朋聚餐时过量饮酒不利于健康，老年人更应限制饮酒量。此外，如有吸烟习惯的老年

人，建议逐步控制直至戒掉。

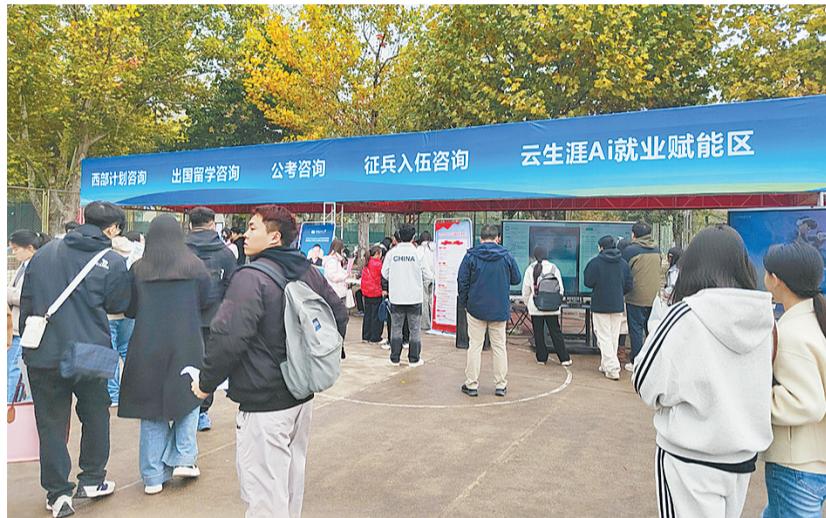
保健食品属于特殊食品，老年人应根据需要或在专业人员指导下科学合理地选择保健食品。选购时，应认准产品外包装上保健食品标志(蓝帽子)及保健食品批准文号。保健食品不能代替一日三餐，应坚持正常饮食，且不可替代药品。食用保健食品前，必须仔细阅读说明书。

政校企协同搭台 助力人才供需精准对接

本报讯(记者 崔敬)10月27日，记者了解到，在近日举办的河南省毕业生就业市场师范类分市场暨河师大2026届毕业生秋季综合类大型双选会上，市工商联作为双选会协办单位，组织了40余家企业参与招聘，通过多方联动收集招聘需求，严格审核招聘企业资质，确保人才供需精准对接。

双选会活动现场，各企业展位吸引了大量毕业生驻足咨询、投递简历。一企业人力资源部门负责人表示，此次招聘的毕业生综合素质高，专业匹配度强，为企业人才储备和发展提供了有力支持。有毕业生表示，面对咨询有效缓解了信息不对称带来的求职焦虑。

据了解，本次双选会共有来自全国24个省市的325家单位参与，涵盖了行政机关、高校及科研院所、公办初中高中、知名教培机构和民办院校、大型国企，需求覆盖教育类、机械类、软件类等多个专业。双选会为毕业生提供就业岗位近1.6万个，超过2万名省内



双选会现场

外高校毕业生参会，投递简历3.6万份。

近年来，市工商联已联合河南师范大学、河南工学院、新乡职业技术学院等高校举办了多场校园招聘会，通

过深化政校企合作，关注民营企业人才需求，整合有效资源，创新服务模式，鼓励企业积极招聘并留住人才，促进毕业生高质量就业。

清理“僵尸车辆” 保障道路通畅

本报讯(记者 陈卓)10月28日，记者了解到，为保障全域大清洗行动顺利实施，近期，卫辉市城管局对重点路段“僵尸车辆”长期占道问题进行了专项清理整治。

专项行动前期，卫辉市城管局城管执法大队对翔宇大道等重点路段进行了细致摸排，全面掌握了“僵尸车

辆”的具体位置、数量及特征。执法人员在初步认定车辆状态后，积极协调公安部门，通过信息系统查询车主联系方式，并采取电话告知、现场张贴限期清理通知等多种途径，履行告知程序，督促车主自行清理。在规定期限届满后，对无法联系到车主和无人处置的机动车辆，依规认定为废弃车辆

并启动清理程序。

执法人员在完成车辆拖移清理后，迅速组织环卫部门对停留路面进行冲洗和保洁，确保道路面貌焕然一新。下一步，卫辉市城管局将持续加强对“僵尸车辆”等市容顽疾的整治力度，为市民营造更加整洁、有序、安全的城市环境。

平原腔声

□姬国庆

岁岁重阳，今又重阳。今天是农历九月初九——重阳节，在这特殊的节日里，我们衷心祝福所有的老年人：重阳快乐，家庭美满、身体健康，延年益寿。

尊老敬老爱老是我国的传统美德。众所周知，重阳节是我国的传统节日，又叫敬老节，是子女孝敬父母的节日。

俗话说，养儿防老。作为子女，必须时刻心怀感恩父母之心，以实际行动孝敬自己的父母，确保父母有一个幸福的晚年。

客观而言，在当今快节奏的生活中，

子女尽孝心，老人更幸福、家庭更美满！

很多人工作繁忙、压力较大，家里的杂事多，平时对父母关心不够。

另外，还有一些在外地工作的子女，他们长期无法在父母身边尽孝，不但对父母晚年生活多有影响，而且父母的心理上也会有失落。

对于老年人来说，陪伴是最好的节日礼物。子女都应当在重阳节给父母送一件节日礼物，让父母收获节日的快乐。

谁言寸草心，报得三春晖。今天是重阳节，在这个节日里，希望子女能抽出时间，回家与父母吃顿团圆饭，与父母聊聊天、散散步、拉拉家常……让父母享受一下家人团聚的快乐，尽可能满足父母的物

质需求和精神需求。

对于老人来说，健康最重要。然而，因为老人年龄大和其他各种原因，有些老人身体出现了一些问题。如果子女今天能抽出时间，在重阳节这天，或其他时间，陪老人做个体检，确保老人身体健康，或许是送给老人的最好礼物。

如果子女在外地工作，离家较远，实在抽不出时间回家陪伴自己的父母，那就不妨给父母打个电话、发个视频进行慰问，或通过快递给父母买些喜欢的礼品，让父母感受到子女对他们的关爱和牵挂，给父母以心理慰藉。

特别需要提醒的是，子女孝敬老年

人，不只是自己的父母，如果条件允许，还有必要孝敬自己的爷爷、奶奶、外公、外婆等，一大家子聚在一起过重阳节，这就可以促进家庭更和睦、更幸福、更美满，让老人安享幸福晚年生活，不要给自己留下“子欲孝而亲不待”的遗憾。

子女通过关爱父母及其他老人来尽孝心，让老人老有所养、老有所乐，这些老人就会心里愉悦、心情舒畅，进而起到了促进身体健康的作用。

进而言之，子女孝敬老人就是正能量，产生的作用是难以估量的。对于子女来说，只要老人健康长寿，赡养老人就能省钱又省事，多好啊！