



“大扫除”攻略

选家政擦亮眼,自己做勿攀高

今年过年早,请家政高卫生宜尽早,不挤在最后几天。

约定时间内容规避避洋工现象 长沙市家庭服务业协会会长匡力平表示,应注意选择品牌家政公司,不要选择“野家政”,还要查看家政服务人员的从业资格证、健康证等。在履行家政服务前,务必签订服务协议,详细约定提供服务的时间、地点、价格、项目和标准,要明确违约责任、赔偿方法及赔偿金额等。“在高层擦玻璃有一定的危险性,万一发生工伤,由谁赔?”提醒:家政公司洗窗帘多按斤收费,务必明确费用。

手机可查家政人员信用记录 目前,商务部已联合相关部门共同推出家政信用信息平台,消费者可下载手机App“家政信用查”(消费者端),查询家政企业的企业地址、联系电话、奖惩信息等。如需查询家政服务员的信用信息,可请服务员出示其手机App中的信用查询证书,消费者扫描信用查询证书中的二维码,就能查看其信用信息:身份信息(包括五年内是否涉及犯罪)、健康信息、保险信息和职业信息(从业经历、培训情况)等。

自己动手要防家“净”人“病” 很多老人喜欢自己搞卫生。大连市中医医院皮肤科主任都群提醒,冬天家中关门窗,细菌灰尘多,大扫除要戴好口罩和手套。家中螨虫、蟑螂最易引起过敏疾病,清洁厨房、壁柜、储物室等环境要警惕。打扫前后擦手霜。戴手套每半小时要脱下,让双手透气。大扫除时不戴戒指,以免引起镍过敏。有些老人一连几小时都在搞卫生,直起腰来才感到腰酸背痛,这是劳动过度了。老年人和腰椎病患者应尽量少拖地板或提重物,不要攀高,擦窗户、踩阳台、站高凳都特别危险。

留住保姆攻略

施以小恩小惠,更要以心换心

快过春节了,随着保姆回家,很多老人的生活全乱了套。如何留住用得好的保姆?部分与保姆关系良好的雇主讲述了自己的留“心”妙招。

尊重保姆,将其当成家人 雇主要让家庭每一位成员尊重保姆的人格,保证让她吃饱、休息好。如果因各种原因不能同桌吃饭,应为她留一份饭菜,切莫让她经常吃家人吃剩的饭菜。在生活中,多传授、少埋怨,多鼓励、少呵斥。

待遇要适当,最好每年调薪 建议提供适当的待遇,尤其是长期雇佣的,更要注意给对方涨薪酬,反正不能比正常的工资低。何阿姨在张女士家八年,每年张女士都会根据GDP增长速度给她调薪。“每年我都会涨一次,我发现退休金涨了,就会跟她说她的工资也应该涨。”

可施以小恩惠,尽量分担责任 在春节来临前,有雇主为了确保保姆回来上班,会扣发一定量工资或奖金,但其实有人性的方法。“每次春节前,我们都会给她或她孩子打红包,虽然不大,但也代表了一些心意。另外平时我们有什么好的水果或礼品,也会送她一些。当然,她有时候也会给我们捎点土特产回来,其实是很好的互动。”张女士称。此外,给保姆腾出休息时间,能分担的事情雇主及家人尽量分担,对于留住保姆也很重要。

年货攻略

节前少制作腌制食物

眼下大家正忙着筹备年货,很多老人像往年一样,会自制大量腊肉、腊鱼、腊香肠等传统年味食品。“我每年做腊鱼腊肉,百吃不厌。”因最近餐餐吃腊肉腊鱼,武汉68岁的周女士突发急性胆管炎住院手术。武汉市第三医院消化科副主任朱庆曦说,冬天腌制食品、羊肉牛肉火锅等重油高脂食品进食增多,每年春节前后,消化科病人显著增加。许多腌制的食品或买回的速食熟肉的含盐量远高于普通食物,对控制血压极为不利。建议大家不要在年节前后爆发式进食,少吃腌制食品、高脂肉类火锅。对高盐高脂的节日菜肴,浅尝辄止即可,应以清淡、新鲜、富含维生素、高蛋白的食物为主。

装扮攻略

将年味提前布入家中

新春把家里布置一番,将特别喜庆、温暖。

红色布料织小物最易上手 红色代表喜庆和热情,春节家家户户家居装饰都会带红,以图“鸿运当头”。不过,红色不能破坏家中的典雅氛围,也不能用得太多,否则显得杂乱。家中的红色饰品不必追求多,稍微点缀一下就好,像福字、窗花、用电池驱动的灯笼及灯串、红包等,福字可以张贴在大门处,窗花可以张贴在客厅的落地玻璃窗处,灯笼及灯串可放置在阳台处。抱枕、桌巾、小挂饰等布料制作的中小型饰品最易上手,可从这些先着手,再慢慢扩散到大型的家具陈设。

餐桌是重点布置场所 摆上节日专用的餐具,增加一张红色的喜庆桌布,摆个鲜艳亮眼的糖果盒,或红色点缀的杯子,都很出彩。鼠年到来,家中可选些有生肖图案的“配角”家居品,如隔热垫、餐垫与拖鞋等,低调又有趣。

卧室用暖色 卧室用暖色系(如大红、金黄、粉红、淡紫等)的被套、床单,可增加新春团圆的气氛。此外,可采购如蝴蝶兰、鸿运当头、冬青之类喜庆的花饰摆在家里。

出行攻略

预约抢票方便快捷

对春节期间有出游需求的家庭来说,春节抢票成了刚需,现在通过部分平台升级的预约抢票功能,可实现轻松抢票。

航空公司推出官方抢票功能 今年,航空公司的抢票功能陆续升级。以南方航空为例,自2019年春运推出“自动抢票”功能,近期再度升级,实现了国内直达及经停航班含头等、公务、明珠经济舱及经济舱在内的全舱范围抢票。在南航App购票,若航班售罄,可戳“去抢票”或“抢经济明珠/公务/头等舱”下单,开通免密支付授权后,一旦有余票,系统会按排队顺序自动扣款出票,抢票成功后会发送短信通知旅客,旅客也可随时通过App查看抢票订单状态。

第三方平台预约提前60天抢票 一般

春运火车票互联网和电话订票提前30天发售,很多热门线路一开卖就秒光。近期,携程开放了一个功能,可提前60天预约购票,车票一旦开售,系统会自动秒杀车票,秒杀车票的速度比手动操作快。如果秒杀不成功,系统会立刻排队候补并进行余票监控。此外,平台还会根据用户行程推荐跨站购票方案或中转方案。

12306候补功能优先补票 据中国铁路发布的信息,乘客如没抢到票,可关注12306的候补购票服务,通过12306网站和App购票时,如遇所需车次、席别无票,可按日期、车次、席别、预付款提交购票需求,售票系统自动排队候补,当对应车次、席别有退票时,系统自动兑现车票,并通知购票人。

迎春节忙年攻略

鼠年春节马上要到了,不少家庭都在为过年做准备,上班族空闲少,老人成了忙年的主力。为此,我们为您整理了一套过年准备全攻略,提醒老年朋友注意休息,千万别累着。(整理/本报记者刘惠)

坚持看报的人,像绅士一样优雅

有人说:这年头,谁还看报,都玩手机去了
这话其实很偏颇。快时代,更应倡导慢生活
慢一些,灵魂才能跟上脚步
读书看报是慢阅读,细细品味,入脑入心
快乐老人报的200万读者,就是一群沉得住气的人
从容、优雅得像伦敦地铁上的绅士
向你们致敬!

最浪漫的事就是
和你一起看报



快乐老人报全年定价138元
邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订阅方式

中国邮政订阅热线:11185

中国邮政订阅网(bk.11185.cn)

微信订阅:扫描左边二维码

报社咨询热线:0731-88906498