



听听你的心事

串门记者:贾凤霞
QQ:467689537
电话:13785161769

时间:1月7日

地点:石市平山县城

人物:闫树英(75岁 退休)

闫树英自述:我是石家庄市平山县回舍中学的退休教师。整理2018年日历时,我发现自己去年年初制订的三项计划基本完成。

注重养生 远离感冒

去年年初计划:保持有规律的生活习惯,坚持健体养生。

完成情况:养生要随着季节的变换而变换,但“坚持”两字不变。我每天定时起床,定时锻炼,定时用餐,定时睡眠。

除此之外,我还从报刊上学习养生知识。为了养护肠胃,我少食多餐,坚持小口饮水,补充益生菌等,收到了较好的效果。胃舒服了,血压稳定了,一年来我没有感冒过。

看报学习 多稿见报

去年年初计划:定时学习,学写文章。

完成情况:每天下午,我都会用一个小时的时间看报纸、写文章。去年,我写了近百篇文章,已发表近30篇,如《信息化生活真好》《女儿的一

2018 的三项计划全完成了

片孝心》等。我已初步掌握了写作的一些方法。我还根据自己的健体、养生实践,写了一些体会,如《我的养胃经》、《防治高血压,我有十个办法》等,也刊登在报纸上。

种好菜园 喜获丰收

去年年初计划:种好、管好自己的菜园。

完成情况:去年,我在自家的菜园里种了豆角、茄子、西红柿等。每天下午我到菜地劳动30分钟。我学会了打叉整枝技术,还掌握了防治病虫害方法。夏秋季节,各种蔬菜生长旺盛,果实累累。

时间:1月2日

地点:石市华脉新村

人物:于江(65岁 退休)

于江自述:时光就像流沙,还没怎么着呢,眨眼就到了2019年,我也60+5岁了!

今年的生日(1月1日),我收到一份最贴心的礼物——5岁的大孙女亲手给我制作的一张生日贺卡。去年,我定下自己2018的小目标,就是做一个快乐的石家庄市动物园摄影志愿者。盘点下来,欣慰的是这个小目标基本实现了,而且收获满满!

整理一下2018年自己的“成绩单”吧!

去年春夏季节,我先后7次去动物园拍摄,特别是采访“猴宝妈”丁明师傅和她精心抚育的小山魈、小博士猴、小松鼠猴,拍摄了大量素材。

好我自己的菜园。

完成情况:去年,我在自家的菜园里种了豆角、茄子、西红柿等。每天下午我到菜地劳动30分钟。我学会了打叉整枝技术,还掌握了防治病虫害方法。夏秋季节,各种蔬菜生长旺盛,果实累累。

去年,我还种了白菜、萝卜。

我及时浇水、施肥、锄草,白菜、萝卜获得了大丰收。看着我种的近200棵大白菜,老伴高兴地鼓励我说:“你辛勤劳动,不仅蔬菜大丰收,还锻炼了身体、增添了乐趣,多好啊!以后你接着种。”

2018年计划要做的三件事,自我感觉完成得不错。身体得到了锻炼,写作水平有了提高,心情舒畅,收获颇多。

带着成功喜悦的心情,微笑送走2018年,迎来全新的2019年。在新的一年里,除了继续养生锻炼,我还想让写作水平更上一层楼,如果有可能,再写一写回忆录。

带着成功喜悦的心情,微笑送走2018年,迎来全新的2019年。在新的一年里,除了继续养生锻炼,我还想让写作水平更上一层楼,如果有可能,再写一写回忆录。

动物园里挖“金矿”

2018年9月,在中国动物园协会2018“魅力动物园——生态文明建设中的动物园”影像比赛中,我有两件作品获奖。《动物们的“表情包”》获得三等奖,《迷眼啦?》获得优秀奖。

2018年11月,我在动物园拍摄的两件作品《“母子”情深》和《步调一致》,入选《盛世心声——石家庄市离退休干部纪念改革开放四十周年摄影作品集》。也是在这个月,《动物们的“表情包”》在河北广播电视台2018职工书画摄影展中获得特等奖。

去年底,我拍摄的金丝猴和小火烈鸟照片,印在动物园宣传刊物《石家庄市动物园》2018年第3期的封面和封底。

此外,我拍摄的更多照片被用于石家庄市动物园的官网、官微,以及园内和对外的

宣传板、宣传品上。相信这些照片会被无数人看到,看到的人们会更加喜爱和关注我们的动物朋友。

2018年底,我应邀参加了石家庄市动物园召开的“2018年度志愿者服务年终总结表彰大会”。作为社会志愿者的代表,我在主席台就坐,并获得了“优秀志愿服务奖”。退休以后,越来越看淡名利,但我特别看重这张荣誉证书。

其实,以上这些“成绩单”,只是我做摄影志愿者收获的一部分,更大的收获是自己对今后如何做好志愿者有了更清晰、更具体的创作思路和目标。

动物园是连接人类与动物世界的一座桥梁,也是一个摄影创作的“金矿”。一花独放不是春,期待2019年有更多

的影友到动物园做志愿者,让我们共同挖掘身边的这座摄影“金矿”,为保护野生动物和生态环境尽己所能。

■记者感受

总结过往是为了更好地前行。通过以上两位老人的讲述,我们也清晰地看到了他们丰富多彩的退休生活。正如习总书记所说:“2018年,我们过得很充实、走得很坚定。”展望2019年,“大家还要一起拼搏、一起奋斗”。希望老年朋友们都能发展一两项爱好,在老有所乐的基础上做到老有所为,为建设和谐社会出一份力。

■串门预约

81岁的张先生在钻石婚之际,有很多话想对老伴说。下次我们去他家串串门。

■串门回音

快乐才能健康

《天天快乐是我的追求》一文刊登后,不少读者打来电话,发表自己的看法。

李荣根:田兰文先生追求快乐的生活理念让他的晚年生活无比幸福。快乐是自己找的,幸福不会从天而降。每天清晨醒来,做你想做的事、高兴的事、快乐的事、有利于身心健康的事,千万不要让自己纠结在日常无休止的、无意义的、无聊的杂事之中。向田兰文先生学习,追求天天快乐、幸福安康、健康长寿!

杨凤鸣(唐山):田兰文老师之所以天天快乐,是因为他想开了,从

烦恼中解脱出来了。他有一颗快乐的心,有积极的心态。他天天想的是快乐,还力求把烦恼变成快乐,甚至没乐找乐。我们老年人要像他一样,快乐地安度晚年。

孙建国:田兰文老师的经历很有借鉴意义。他之所以将天天快乐当做自己的追求,是因为他明白了让自己快乐生活才是人生的真正目的。其实,人生快乐不快乐就差一个字,去掉那些“不”该做的,“不”该想的,一定会走向快乐的。人生就是一面镜子,你对它笑,它也对你笑。

乒乓球赛精彩纷呈

本报讯 2018年12月31日,由乒协石家庄组委会举办的“双沟酿酒皇家酒道杯”乒乓球赛,在石家庄来搏乒乓球馆举行。来自石家庄市(含各县)的100余名乒乓球爱好者汇聚球馆,以比赛方式喜迎新年。

这次比赛,参赛者不分年龄大小同场竞技,许多球友已经属爷爷奶奶辈的了,但是在竞技场上活力不减当年。比赛过程激烈而有序,比赛期间还增加了竞猜、抽奖、征文等互动环节。

女子单打亚军决赛是在老少对决中进行的。已经进入花甲之年的魏晓静,退休时有腰腿痛的毛病。为了治病她开始学习打乒乓球,并坚持

锻炼。功夫不负有心人,如今她腰腿不疼了,球技也大有长进。面对少壮派贾玉红,魏晓静虽然有些力不从心,但是也打出了风格,展现出顽强的拼搏精神,并获得了亚军的好成绩,贾玉红夺得冠军。

男子单打冠军争夺战是在范晓杰与颜奇伟之间进行的,二人年龄相当,势均力敌。范晓杰是快速力量型选手,他先发制人,正反手频频发起进攻,而横握球拍的颜奇伟更是老道稳健,通过正反手的不断快速转拍,有效化解了对手的进攻。比赛精彩纷呈,难解难分,最终打满五局,颜奇伟3比2险胜范晓杰夺得冠军。

(屈子义)

窗说
核心价值观

节俭传下去 中国万年福

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

河南舞阳 张新亮作

中宣部宣教局 中国文明网