



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

# 燕赵老年报

不/只/精/彩 还/有/关/爱

2022年  
2月18日  
星期五  
壬寅年正月十八  
总第2597期  
今日八版

## 新闻一句话

河北

■“魅力冬奥会 文艺铸辉煌”主题美术作品展在石家庄美术馆开幕,展览将持续至2月28日。

■今年,河北省将在全省城市和县城深入实施净化、绿化、亮化、美化工程。

国内

■教育部将委托第三方机构开展“双减”工作独立调查。

■今年我国将支持建设体育公园等全民健身设施工程项目185个。

■2月16日起,河南省226家A级景区面向游客免首道门票,部分景区免票时间达3个半月。

■工信部拟规定手机预置App均可卸载。

■上海市支持现有装备制造、航空航天等企业加快开放工业旅游。

■今年,国家发改委等8部委为高校毕业生创造了200万个就业机会。

■到2025年,安徽省将建成未成年人保护工作站1000个以上。

■海南省明确中小学高级职称教师实施聘任制。

■北京2022年冬奥会闭幕式将于2月20日在国家体育场举行。

■文旅部通知,严格规范文化艺术类校外培训招生宣传,不得以承诺通过考试诱导招生。

■公安部提醒,警惕蹭冬奥会热度的诈骗行为。

■2月21日起,进入澳门需接种疫苗或出示不适合或不能接种的医生证明。

■广西壮族自治区卫健委介绍,百色疫情社区传播链基本阻断,社会面基本实现清零。

■“完达山1号”野生东北虎放归后多次现身吉林省,生存状况良好。

国际

■近日,数千名喀布尔民众举行示威活动,抗议美国掠夺阿富汗资产,谴责美国的举动是公开盗窃。

■近日,中国与全球疫苗免疫联盟签署“新冠疫苗实施计划”捐款协议。

■在美国,有超过1亿的观众观看了北京冬奥会。

■加拿大总理宣布启用《紧急状态法》应对卡车司机抗议示威。

■美国国家海洋和大气管理局发布报告说,受气候变化影响,到2050年,美国周边海平面或平均上升25至30厘米。

■日本感染新冠居家疗养的老年患者首次超过50万人,创历史新高。

■近日,美国国务卿布林肯宣布暂时关闭美国驻乌克兰大使馆。

## 春节结束,儿女离家,老人孤独寂寞怎么办 找些爱好才能赶走孤寂

本报记者 李峥

农历虎年春节已经过去半个多月,许多在外地工作生活的儿女们陆续回到各自的城市。看着空荡荡的房子,没了儿孙绕膝的热闹氛围,不少留守老人都表示,孤独和寂寞是他们最普遍的精神状态。对于这些老年人来说,找到克服孤独的办法十分重要。

### 找到兴趣 设定任务

今年65岁的钟先生是省会某制药厂的退休工人,他唯一的儿子在外地生活。半个月前,他刚刚得到了一部智能手机。这部手机是钟先生的儿子给他买的,儿子对他说,只要有网络的地方,就可以进行视频聊天。

两年前,钟先生的老伴不幸去世。老伴去世后,钟先生的独居生活十分乏味,每天除了吃饭、睡觉以外,绝大部分时间都花在了看电视上。儿子了解到父亲百无聊赖的生活后,也尝试过劝他多出门转

转,发展一下兴趣爱好,但都被钟先生以“不喜欢动”“不感兴趣”拒绝了。直到有一次,钟先生无意间看到邻居和女儿视频聊天,浓浓的亲情透过小小的屏幕,传达给远在千里之外的女儿,这让钟先生十分羡慕。

春节期间,钟先生跟儿子说起了想学习视频聊天的念头,儿子第一时间为他买来了智能手机。儿媳看出公公的欣喜和无措,自告奋勇地要教他学习使用手机。经过几天的学习,钟先生已经可以独自操作与儿子视频了,但对于手机其他功能,他还是略显生疏。

“今年的任务就是学好智能手机,等到明年过年儿子、儿媳再回来时,一定要给他们一个惊喜。”钟先生说。

### 卖烤红薯还能晒太阳

陈华今年60岁,每到天气晴朗的日子,她总会骑上三轮车,在街边找个温暖向阳的位置,一边晒太阳,一边售卖

自制的烤红薯。

“我并不为生计发愁,卖烤红薯只是爱好。”陈华说,刚退休那几年,由于突然改变了生活方式,让她一时间有些不太适应,再加上女儿远嫁外地,一年只能回来两三次,这更加剧了她失落的情绪。正巧,陈华身边有一位姐妹是个“麻将迷”,在了解到她的苦恼后,这位姐妹将她带到了麻将桌上。

刚坐在桌前,陈华看着眼前花花绿绿的麻将牌,耳中充斥着嘈杂的洗牌声。虽然周围的牌友们全都兴高采烈,但是她丝毫感觉不到快乐,只觉得厌烦。几次尝试过后,陈华告别了麻将桌,她决定去寻找能让自己充实满足的生活方式。

在一次午后晒太阳时,陈华脑海里突然冒出个念头,既然自己喜欢晒太阳,为什么不能做一件既能晒太阳,又能挣钱的事?说干就干,陈华找来了三轮车和炉子,买了一些红薯,风风火火地开始卖起了烤

红薯。提到售卖烤红薯的时间和地点,陈华颇有讲究:“摆摊的时间一般是下午,这个时候阳光好,又暖和。”陈华说,由于是摆摊经营,她十分注意地点的选择,一定要避开盲道和消防通道,在政策允许的区域内售卖。

如今,每到阳光充足的下午,陈华会准时出现在路边卖烤红薯,这种打发时间的方式,令她十分享受。

### 老人如何摆脱孤寂

河北省党校石翠仙教授介绍说,有多种方式可以使老年人摆脱孤单、寂寞。比如,老年朋友可以选择固定时段,有目标式遛弯;每天与固定好友聊天;每天收听收看新闻节目,保持对事物的新鲜感;学会使用智能手机并收听优质节目等。“老年朋友可以培养一项陶冶情操的爱好,比如书法、绘画、歌唱、种植等。总之,学会与孤寂相处,或者说与自己成为朋友,不仅仅是老年人的任务,更是每个人生命周期需要学习的课题。”

选择一项或几项爱好,老年朋友一定要遵循适度原则,不可过度劳累。

### 特别提示

#### 明日雨水

本报讯(记者张可心)2月19日将迎来雨水节气。雨水,是二十四节气中的第2个节气。雨水时节降水增多,天气变化不定,忽冷忽热,是全年寒潮过程出现最多的时节之一。乍暖还寒时节,提醒老年朋友不要急于脱掉厚衣服。

## 巧手剪出冬奥吉祥物

“太漂亮了!”在雄安新区容城县东小里村,一位老人正坐在炕上剪纸。随着手中的剪刀上下飞舞,不一会儿,北京冬奥会、冬残奥会吉祥物“冰墩墩”“雪容融”就诞生了,引得围观的乡亲们啧啧称赞。

这位老人名叫孙秀芹,今年95岁,平时剪花鸟鱼虫的图案比较多。多年来,孙秀芹创作了不少精美作品,深受大家喜爱。



通讯员 王红 摄影报道

## 张英利:忙碌就是幸福

通讯员 于庆洲

“退休不褪色,离职不离岗。”这是石家庄军械学院退休干部张英利自勉的话,他以实际行动践行着自己的诺言。

熟识张英利的人,都称他是“文字背后的无名英雄”。2000年,张英利退休后还没来得及规划晚年生活,石家庄军械学院领导就邀他参加学院历史书籍的编撰工作,他欣然应允。

过去,军械学院没有出版学院历史书籍的经验,这方面是个空白,一切都要从头写

起。接到任务后,张英利每天都忙个不停,查资料、打电话、列大纲……虽然已经退休,但他从军几十年听惯了军号声,他仍把军号的时间当成命令,按时上下班,风雨无阻,一干就是十几年。十几年间,由于过度劳累,张英利肩周炎多次复发,甚至老伴生病住院,也没有耽误过一天工作。

只要付出,就会有收获。2012年,这部院史作为解放军总装备部历史资料丛书,由国防工业出版社出版。此书共有1000多页,总计100余万字,其中,张英利完成了50多万字的编写工作。他感慨地说:“能为此事尽心尽力,非常荣幸。”

关注青少年的成长,也是张英利的一个心愿。为了关心下一代工作,他付出了许多心血。去年,张英利搜集整理了党史资料,用深入浅出、通俗易懂的方式,多次到学校进行宣讲。2021年建军节前夕,张英利专程来到西柏坡红军小学,为学校捐书100本,捐款20210元。在捐赠仪式上,张英利专门介绍了自己编著的《沉

思》一书,他说:“我只是一名普通市民,我捐出的《沉思》,是我用3年多时间创作的。”他说,希望通过捐书、捐款,表达一位老党员的心意。

张英利退休后被安置到省会军休七所,并担任第七支部书记。热心、细心、耐心,是老干部们对他的评价。送工资条、收党费、通知事情、排忧解难等,张英利都亲力亲为。张英利常说,忙碌就是幸福,奔波就是快乐,自己在耄耋之年还能为人民服务是一件幸事。