

低龄老人再就业引热潮

老年人力资源又被称为“银发资源”，是指在退休后仍有继续工作意愿和能力的人。在招聘网站以及豆瓣网、知乎等论坛中，有不少老年人咨询或年轻人帮父母求职的帖子。如“想找一份保洁或保姆的工作”“帮父亲问一下，高血压患者能长期在青海西宁工作吗”，不少人还会注明，希望工作不要太累、地址不要太偏僻等。不少求职的低龄老年人，大多是希望有份工作可与社会接轨，发挥余热时也能减轻晚辈的经济压力。

《齐鲁晚报》：如今，一些平台正在完善老年人群求职信息。比如某招聘平台推出的针对老年群体的招聘专场中，

提供了服务员、幼儿园保健医生、内容编审、谈案律师、研发工程师等职位。在专为离退休人才打造的招聘网站——全国离退休人才网上，有数百家

公司提供了上万个岗位，年龄的上限被拉至 70 岁。有的公司甚至表示“年龄不限，身体健康即可”。

据观察，互联网平台提供的老年群体岗位，目前仍集中于低门槛的服务业。业内人士判断，随着中老年专属的互联网产品、文化旅游、线下门店增多，有望诞生一批更适合老

龄人群的新职位。

人民网：随着科技的发展，人们的健康状况有了很大提升，平均预期寿命也在逐渐

增加。现在的老人退休后，可以选择是否继续工作，选择的多样性使低龄老人的再就业前景开阔。另外，老年人力资源开发成本低，产出价值高。在许多行业，相比于年轻人而言，老年人在长时间的工作和学习之后有着扎实的基础，大多具有知识、经验、技能的优势，不需要投入大量的时间和成本进行培训或学习。有很多科研人才在退休之后依然坚持科学研究，在自己的领域内做出突出贡献。对于很多老年人来说，他们多数愿意在退休之后继续工作。实际上，老年人再就业情况两极分化严重。少数身体状况良好、专业技能水平较高的老年人如医生、教

师等职业有返聘现象，大部分老年人仍然集中在保洁、保安等低门槛行业。

《中国社会报》：为破解老年人再就业难题，需要各方一起发力。一是完善相关法律，切实保障老年人的合法权益。二是通过调节养老金等方式，制定弹性延迟退休方案。三是增加老年人再就业渠道，通过提供劳动补贴或减税，加强企业雇佣再就业老年人主动性。四是健全完善社会保障体系，提高再就业老年人的劳动保障。五是加大宣传力度，营造欢迎鼓励老年人再就业的良好舆论氛围。六是开展多样化个性化就业培训，为老年人再就业赋能。

夸两句

编辑来电话暖心

石家庄齐路文：我喜欢读书看报，算是一位业余文学爱好者。春节前，我给《燕赵老年报》编辑部寄去了几篇小稿子。编辑收到时已经过了很久，一篇也没见报，我的心里有点失落，就安慰自己继续努力。

前不久的一天下午，我正在自家烧饼店里看报。忽然，老年报新闻部的编辑打来电话，向我解释了稿子没

有刊登的原因。编辑了解到我不会使用电脑，只能写信投稿，建议我空闲时学习一下，或者加个微信方便投稿，这样稿件可以及时刊登。

真想不到，虽然只是几篇小稿，但是老年报的编辑还惦记着我。接完电话，我的心里热乎乎的，一个小小的电话，却能体现老年报对读者朋友们的关心。在此，感谢老年报的各位编辑。

电动车上牌方便

石家庄苏天民：最近，我在网上为自家电动车申请预约登记牌照，但操作了两次都没成功。无奈之下，我拨通了雅清社区服务网点的电话，工作人员建议我到现场办理。于是，我和老伴各自推着一辆电动车赶到该网点。网点的工作人员刘宁、苏新朝等人审核证件材料后，帮我们办理了网上预约、上传

证件照片、填写承诺书、安装牌照。前后不到 1 个小时，解决了困扰我和老伴多日的烦恼。

我在现场看到，只要有老年人来网点上牌，工作人员都会优先办理，个别忘带头盔的，网点还提供备用头盔。看着安装了绿色牌照的电动自行车，我和老伴心里暖暖的，同时为该网点便老服务点赞！

报纸情缘

老年报是好伴侣

保定王树森：《燕赵老年报》陪伴了我很多年，每次报纸送到，就像一位老友上门。老年报是我退休后的好伴侣，为我驱散孤独和寂寞，带来丰富多彩的新闻与知识。

老干部局的通讯员，在老年报发表了不少新闻稿件。老干部局成立离退休干部党总支，我发表了《离退休党员有了“家”》；看发展、谈变化征文中《家庭喜事多 变化大》被评为“优秀奖”。稿件见报后，我还会将报纸送给采访对象，让他们永久收藏。

非常感谢《燕赵老年报》多年来的陪伴，通过读报纸，我增强了法律意识，懂得了养老新理念。

顺口溜

太极颂

陈智

太极国瑰宝，
持练百病消。

体健福寿增，
胜似灵丹药。

读者说事

长围栏应设出口

石家庄陈宗尧：近来，省会许多街道的便道上设置了一种存放自行车的围栏，这是一件好事。我最近去银行办事时，却发现这种围栏存在一个明显不足。

因为距离不算远，我就骑自行车去了银行。停好自行车后，我发现这种围栏很长，要进银行需要绕行一段路。这段长长的围栏没有设置行人出口，进出实在是不方便。停车的间隙，我发现几位从银



行出来的老人，直接把腿抬得高高地跨过了围栏，这种行为存在一定的安全隐患。建议相关部门对长围栏设置出口，方便行人进出。

饭店送餐解难题

浙江殷欣奎：我居住的小区内有三对高龄老人，他们自己买菜做饭不方便，子女又不在身边。小区旁边的一家饭店老板得知情况后，就主动与他们联系。饭店根据老人们不同的饮食习惯和需要，每天将中、晚餐搭配做好后，

由服务员送到老人家里，给老人解决了吃饭的难题。

现在，我们已进入老龄化社会，如何做好对老年人的服务，不光要有相关部门主导，同时也需要社会力量来参与。小区饭店的做法给老人救了急，这样的善举是值得大力提倡的。

买花生米莫挑拣

石家庄史定葆：最近，我到位于石家庄广安大街的永辉超市购物，见到一位 60 多岁的女士在买花生米。只见她站在货架前一颗颗挑拣，我感到这事儿很新鲜，就站在一边观察了片刻，她用了好长时间也没挑出多少。后来，我问超市的工作人员，这样挑拣花生

米能行吗？工作人员告诉我，遇到这事儿他们也很无奈。

我觉得，花生米是散货，不能一颗一颗挑拣，这样对其他顾客不公平。作为顾客，应该做到文明购物，不能贪图小利。希望某些顾客改改这种购物方式，超市的工作人员也应及时制止，让大家都做文明市民。

坐而论报

学法普法好栏目

石家庄王银海：在日常生活和工作中，人们都需要学法、懂法、遵法、守法、用法。《燕赵老年报》的《百事顾问》版就设置了《法在身边》这个栏目。栏目精心选择一些典型的案例，对读者进行普法宣传教育，颇受老人们的欢迎和喜爱。

特别是《民法典》公布实施后，新增了许多新的法律法

规，老年报也加大了宣传力度。近日刊登的“教您如何防范非法集资”一文，提出了“四看三思等一夜”的防范措施，就颇有现实性、针对性。近年来，针对老年人的网络诈骗、电信诈骗和各类讲座等层出不穷，这个栏目刊登的经典案例颇具代表性，普法的同时让老人们增强了风险防范意识和识别能力。

定州马啸宇：读了《两次吃水饺》一文，我想起多年前的一次经历。当时我读初三，正上自习课时，班主任老师把我叫了出去，原来是父亲给我送饺子来了。那是母亲特意给我包的，她用毛巾把装饺子的铝制饭盒仔细包裹了好几层。可当时正值寒冬，饺子还是凉了。我往饭盒里倒了些开水，给饺子加温，结果全泡烂了。白菜丁、油渣在水里浮着。我一顿狼吞虎咽，一口气把这份香气四溢的“饺子粥”吃了个汤水不剩。

武安韩宗胜：《看电视》这篇文章，写的是上世纪 80 年代，村委会购买电视机为村民播放电视的事，看过之后我感触颇深。

多年前，我家附近有一户乡亲经营着商店。他家买来电视机，晚上在自家院子里播放。每天大家早早吃过晚饭，就跑去占位子。去晚了，乡亲把大门一关就进不去了。电视机很小，还是黑白的，但每天去看电视的人很多。虽然有时信号不佳，电视屏幕上还闪着“雪花”，但大家乐此不疲。

石家庄王桂荣：读了《五次出入火场 勇救九旬老人》一文，我十分感动，也非常敬佩退伍老兵张英俊。他已年逾古稀，却毫不犹豫五闯火场，用实际行动诠释了一名共产党员的本色，值得大力宣传，更值得我们学习。

请您把近期从本报上看到的印象最深刻、最感动或最有意思的文章告诉我们，并说明理由。

邮 箱 :yzlnbdzcz@163.com
电话:0311-88629317

读报用报

腰椎养护操好

石家庄卢义琴：读了《做做腰椎养护操 可缓解腰痛》一文，我感到这个腰椎养护操很有效果。我曾发生过两次车祸，腰椎有 3 处骨折。发生车祸已 10 多年了，我腰疼的毛病一直没有好利索。我也尝试过各种方法，效果都不甚理想。

看到老年报刊登的这篇文章，我按文中的方法试了试，效果还不错。每次锻炼完，我的腰部会感到特别舒适。我想如果坚持这样锻炼，腰疼的老毛病一定会减轻不少。

提个醒

健身要注意安全

河南郑州李朝云：前两天，小区里有位老年人在运动时不慎从健身器材上摔了下来，腰、腿都受伤了。大家通知了老人的家人，并将他及时送到医院治疗。

居民小区和文化活动广场都安装了健身器材，有不少老人经常使用。然而，有些健身器材并不适合老年人，操作不当容易出现摔伤、扭伤。因此，老年人在健身器材上锻炼，一定要把安全放在首位。活动时，老年人可以在相对安全的健身器材上做运动，或做一些简单的动作。对于一些有难度的健身动作，最好不要冒险，避免发生意外。