



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
7 月 25 日
星期一
壬寅年六月廿七
总第 2660 期
今日八版

新闻一句话

河北

■张家口市翠云山森林风景区等 11 家旅游景区拟确定为国家 4A 级旅游景区。

■近日,河北医科大学第二医院 94 岁的姚希贤教授被授予国医大师称号。

国内

■国家卫健委、国家发改委等 11 部门发文,多举措支持医养结合发展,满足老年人健康和养老服务需求。

■最高人民检察院发布上半年全国检察机关主要办案数据,检方共起诉养老诈骗犯罪 767 件 1863 人。

■中国疾控中心传防处介绍,新冠肺炎疫情发生以后,感染来源明确、传播链清晰、未发生社区传播,则无需对发生疫情的区域开展全员核酸检测。

■全国累计建成社区医院 2600 余家,县域内常见病、多发病就诊率超过 90%。

■应急管理部表示,预计今年“七下八上”期间,松花江、淮河等流域可能会发生较重汛情。

■河南银保监局、河南省地方金融监管局发布公告称,自 7 月 25 日起,对 4 家村镇银行账外业务客户本金开始第二批垫付。

■四川省将因病致贫重病患者纳入救助范围,并明确 2023 年全面实现医疗救助市级统筹。

■7 月 21 日,河南洛阳龙门石窟奉先寺保护工程竣工。

■安徽省提出,在城市建设“5 分钟便利店+10 分钟农贸市场+15 分钟超市”便民生活圈,支持在社区发展 24 小时零售、无人零售。

■2021 年,我国对外文化贸易额首次突破 2000 亿美元。

■国家网信办依据法律法规,对滴滴全球股份有限公司处罚人民币 80.26 亿元罚款。

■今年第二季度,20 家企业及相关责任人因拒收人民币现金被处罚。

国际

■当地时间 7 月 21 日,印度民主联盟候选人穆尔穆当选印度第 15 任总统,成为印度第二位女总统。

■7 月 21 日,英国政府禁止从俄罗斯进口石油和石油产品、煤炭和煤炭产品以及黄金。

■世卫组织总干事谭德塞表示,全球已报告 1.4 万例猴痘确诊病例,大多数猴痘病例都来自欧洲。

■澳大利亚发布报告表示,因气候变化、栖息地丧失等原因,该国环境状况正在恶化。

互联网平台 老人新“舞台”

本报记者 杜雅楠

随着互联网的不断发展,不少老年朋友开始利用网络为大家传播知识,发挥余热。

老媒体人录视频讲历史

今年 59 岁的张泽军是一位退休媒体人,他在媒体工作了 30 多年。为了能让晚年生活充实起来,他决定去做一些对社会有意义的事。

张泽军喜欢接触新鲜事物,尤其喜欢研究手机上的应用程序。他发现短视频的制作不仅简单,而且信息量大、表现力强。于是,他把目光转向了短视频平台,打算以短视频的形式为人们讲解历史知识。

今年 5 月,在朋友们的帮助下,张泽军找来一处空房子,并把房间布置成茶室。利用这间茶室,张泽军开始录制历史杂谈类视频——均哥杂谈,并将视频在抖音平台发布。

每次录制视频前,为了确保讲解的内容严谨、生动,张

泽军会花上半小时时间查阅资料,梳理思绪。

有一次,张泽军在讲解西藏铁路开工仪式时,说起了曾经在西藏的一段难忘经历。

2006 年,张泽军和几位同事到西藏出差。在火车上,他和一位来自石家庄井陉的女孩聊了起来。得知女孩在西藏支教后,他和同事们便将随身携带的点心送给女孩,请她带给学校的孩子们吃。

等火车到站后,张泽军看到几位身穿藏袍的孩子飞奔着来迎接他们的老师。那一刻,孩子们一张张纯真的笑脸和接过点心时激动的神情让他记忆犹新。

这条视频发出后,获得了很高的点赞量。许多网友给张泽军发来私信说:“看完您的视频太感动了,希望您以后多拍点这样的视频……”

巧用学习通义务教书法

每周五晚上 7 点,省会市民崔贵路会打开学习通软件,

将印有米字格的宣纸一张张平铺在桌面上。一切准备就绪后,他便戴上老花镜,手拿毛笔一笔一画地开始了直播课。

今年 71 岁的崔贵路是一位老党员,也是河北省书法家协会的会员。他利用学习通软件,以直播的方式义务教书法已经 3 年了。

工作时,崔贵路就酷爱书法,他最擅长的字体是欧楷。退休之后为了弘扬传统文化,也有了办班义务教书法的想法。这时,一位朋友提醒他,有一款软件叫“学习通”,用它来线上教学不仅方便,而且授课效果好。

于是,崔贵路在小区的微信群发布了义务教书法的消息,没想到一下子吸引了 30 多位邻居报名参加。在朋友的帮助下,崔贵路创办了线上书法课堂正式开班了。

如今,崔贵路每次都会直

播一个多小时,每节课会教 12 个毛笔字。如果有学员没赶上直播,或在直播时有不懂的地方,可以在软件上观看视频回放。

为了巩固学员们的学习效果,每节课后,崔贵路会给大家布置作业。“学习通批改作业也非常方便,只要大家把写好的毛笔字拍成照片上传给我就可以。”崔贵路说,批改作业时,如果看到不错的字,他还会标注出来。“学习通非常适合老年朋友,用它教学效果非常好。”崔贵路说。

专家建议:鼓励发挥余热

石家庄市委党校讲师王文敏介绍说,人口老龄化是我国社会发展的重要趋势,其带来的机遇就是老年人力资源存在巨大的开发潜力。

不少老年人无论是从能力还是意愿层面,都希望利用自己所学所知继续发挥余热,老有所为,实现更大的价值,也以此来丰富晚年生活。

王文敏建议出台相关政策,鼓励老年人参与社会活动、发挥余热。另外,互联网时代为老年人再就业提供了全新的平台,一方面,可以让老年人适应数字化时代;另一方面,也能满足部分老年群体再就业的需求。

特别提示

开通举报电话

本报讯(记者 张可心)近日,河北省打击和处置非法集资工作领导小组办公室发布通告,为广泛接收群众关于涉嫌养老领域非法集资行为的举报线索,开通养老诈骗涉嫌非法集资问题举报电话。

养老服务领域涉嫌非法集资包括:以提供“养老服务”名义吸收资金;以投资“养老项目”名义吸收资金;以销售“养老公寓”名义吸收资金;以销售“老年产品”“保健产品”名义吸收资金;以宣称“以房养老”名义吸收资金等形式。

河北省监督电话:0311-87806653。

石家庄市举报奖励电话:0311-86688359。

石家庄市订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333

消夏音乐会

近日,一场中老年文艺爱好者自发组织的消夏音乐会在省会新嘉浓茶文化艺术广场举办,30 多个文艺团队表演了精彩的节目。

活动现场,说唱、器乐合奏、舞蹈、旗袍走秀等节目轮番上演,丰富了大家的夏日生活。

通讯员 魏富平摄



老年公益瑜伽班开课

本报讯(记者 李泽佳)7 月 21 日 9 点 30 分,省会建通街道社工站老年公益瑜伽班正式开课。

当天早晨 8 点多,66 岁的冀先生就来到上课地点等候。看到报名表上的学员多为女士,他有些不好意思。前几天,冀先生在家吃饭时无意和孩子提起,在社区微信群看到老年公益瑜伽班的报名信息。了解到没有性别限制,孩子便帮他报了名。

平时,冀先生会去健身房锻炼身体,瑜伽还是他第一次接触。其实,早在 2012 年,他就听同事说瑜伽是一项不错

的健身方式。2016 年,冀先生的爱人和孩子报了瑜伽班,这让他对瑜伽也产生了浓厚的兴趣。看到建通街道社工站的老年公益瑜伽班招生信息,他不想错过这个机会,抱着试试看的想法来到了教室。

开课前,社工和瑜伽老师为学员发放了老年瑜伽安全提醒书,让大家可以在安全、快乐中享受瑜伽的魅力。

63 岁的李女士听了瑜伽老师的讲解,对今后的瑜伽课充满期待。“之前在电视里看到练习瑜伽的老师身材、气质俱佳,我很羡慕。”李女士学过瑜伽网课,孩子还特意为她买

了瑜伽垫和教学书籍。因为自学的动作总是不规范,而且也难以坚持下去,李女士一直想找找个专门针对老年人的瑜伽班学习。看到社区要组织瑜伽班的活动,她立马和几位朋友“组团”报名来上课。

据了解,本次老年公益瑜伽班有 10 位学员,计划每周四上课。为了收到良好的效果,瑜伽老师准备了一套专门针对老年人的课程。“练习一段时间后,老人无论在身体或是心理上,都会有一个明显的变化。”瑜伽老师说,希望有更多的老年朋友通过练习瑜伽收获健康,安享幸福晚年。