

世象杂谈

学会自我调节

艾立起

人到老年应学会自我调节,这样不仅有利于身心健康,而且还能抵御一些疾病。笔者认为,可以从以下几方面进行自我调节。

积极参加社会活动。一些老年人从工作岗位上退休后,疏于人际交往,天长日久,就会产生孤独、烦闷、苦恼等负面情绪。无法调节情绪的老年人,甚至会患上不同程度的抑郁症,身体健康也受到影响,如体乏无力、内分泌失调等。为此,笔者认为,退休的老年人平时应主动参加各种有益的社会活动,这样才能调节心情,得到快乐,对身心健康大有裨益。

学会理智驾驭情感。生活中,不如意的事常有,遇事不如先冷静对待。老年人多患有慢性病,暴怒无异是火上浇油,现代医学研究证明,人在愤怒时血液流速会加快,血压升高,心脏负担加重。学会理智驾驭情感,凡事多包容、理解,这样才有利于健康。

拓展爱好,陶冶情操。随着年龄的增长,老年人的体力、精力都不如从前。上了年纪,又不太注意运动,各种疾病就会乘虚而入。有关调查资料表明,平时不常运动者,其心脏早衰10到15年,冠心病的发病率比爱活动者高出1到3倍还多,免疫力也相应下降。

综上所述,笔者认为,老年人退休后可以培养自己多方面的兴趣爱好,如下棋、散步、养花、钓鱼、跳舞及参加体育锻炼等。最好摒弃一些不良嗜好,快乐度晚年。

岳志华 乡愁满满记变化

本报记者 张可心

“近年来,在党的‘三农’政策指引下,我的家乡发生了天翻地覆的变化,乡村的幸福画卷正在徐徐展开。”近日,74岁的岳志华来到本报编辑部,讲述家乡唐山市乐亭县方方面面的变化。

岳志华是一位退休干部、老党员。从2008年退休后,她和老伴每年都会到乐亭县的木四村住上一段时间。这些年来,岳志华用一本本日记和一张张照片见证着家乡日新月异的变化。

月异的变化。

岳志华小时候,农村的用水很不方便。木四村村西有一口水井,乡亲们要用扁担将水从村西挑回家。这口水井是用大石头砌成的,每逢雨雪天气,井口就变得非常湿滑,曾发生过多次乡亲挑水摔倒的事情。每次,岳志华到水井挑水总是战战兢兢,小心翼翼地装满两桶水,再用扁担挑回家。后来,岳志华家在院子里打了一口水井,虽然不用再

压水井水质不好,需要沉淀沉淀才能使用。

如今,木四村乡亲们的生活好了,家家户户都安装了自来水。“做饭、洗衣、浇花等,拧开水龙头就能出水,非常方便。”岳志华说,过去农村使用柴火做饭。如果天气不好,潮湿的木柴很难做熟一顿饭。现在,日子越来越好,乡亲们做饭用上了天然气、电磁炉等,彻底告别了烟熏火燎的土灶时代。另外,木四村还进行了“旱厕改造”、村庄道路修

建、“美丽庭院”建设等。这些都被岳志华记录到了日记和照片里。

除了记录家乡的变化,邻居送来的瓜果、一起吃大锅饭、村民的菜园变花园……这些都成为岳志华日记里的内容。她还用手机拍摄了不少照片,干净整洁的街道、排列整齐的蔬菜大棚、老人们开怀大笑的瞬间。“这些不仅是乡亲们归去来兮的田园生活,更是乡村巨大变化的记录与见证。”

军嫂军娃做手工



近日,省会新华区西苑街道虹光街社区综合服务中心举办“情系军嫂 关爱军娃”双拥活动。活动现场,社区工作人员准备了不少多肉植物,邀请大家进行DIY手工制作。

据了解,虹光街社区有不少部队家属院。“通过此次活动,我们要做到联系人民群众,做好拥军优属工作,建设和谐社区。”虹光街社区党总支书记古锦辉表示。

本报记者 李峥摄

“肖德振烈士基金”首批奖金发放

本报讯(通讯员 时爱民)近日,保定高碑店市委统战部、市退役军人事务局、市人武部等举行2022年度现役军人立功受奖人员“肖德振烈士基金”奖励发放仪式,向该市荣立二等功、三等功的18名现役军人共发放奖金14600元。

据了解,2021年,“肖德振烈士基金”由肖德振烈士的妹妹肖秀霞和妹夫韦祖元两位老人发起成立,该笔基金用于奖励高碑店市荣立三等功及以上的现役军人。

80岁的肖秀霞是高碑店的一位退休干部,她和老伴韦祖元都是50多年党龄的老党员。他们把省吃俭用积攒的钱捐赠给立功受奖的现役军人,

是为了完成50年前母亲去世时留下的遗愿,也是为了回报党和国家对自己的多年培养。

肖秀霞说,希望鼓励更多的有志青年投身军营,报效祖国,做一名像哥哥一样保卫国家的英雄。

在发放仪式现场,肖秀霞、韦祖元夫妇向部分立功军人亲属发放奖金,并鼓励广大现役军人忠诚报国,再立新功。“我一定鼓励孩子不负期望,坚决听党的话,服从部队建设的需要,再创佳绩,回报家乡。”二等功荣立者李强的父亲李树强拿着肖秀霞、韦祖元夫妇发放的奖金说。接下来,肖秀霞、韦祖元夫妇计划每年为立功的现役军人发放奖励。

新闻超市

诗歌朗诵

近日,省会石岗街道红星街社区新时代文明实践站里开展了“以诗颂党、红心永铸”诗歌朗诵活动。

《七月的畅想》《大写的中国》……朗诵者们或慷慨激昂,或深情款款,表达对祖国和党的热爱与敬仰。(张会燕)

文化活动

近日,省会新华区联盟街道高柱二社区党总支联合河北明珠志愿服务队组织辖区退役军人、党员及居民开展“凝心聚力向党、军民同乐庆八一”活动。红色社会文体队为大家带来了精彩的视听文化盛宴。(吴长保)

(上接1版)

段朝林说:“学画要从传统开始,而山水画的传统就是青绿山水画。”因此,他把青绿山水画作为自己的主攻方向。他认为创作山水画,既要遵循传统,又要注重实践,在实地采风、写生的过程中,感知山水的灵魂,了解百姓的生活,才能创作出更有生命力的作品。

作为一名河北人,段朝林把自己对家乡的挚爱融入画笔中。每年,他都抽出一两个月的时间深入山区、村镇采风,并把采风的素材与自己的艺术创作相结合,创作出大量表现河北改革开放40多年来发展变迁的作品。在最近创作的《红色圣地西柏坡》中,他用群山间的火炬树,表现“星星之火,可以燎原”的意境,用水岸边的松树,表现中国共产党人的高洁情操。他的作品《山村戏韵》,聚焦了河北省“送戏下乡”的活动,青山绿水间,村民们围坐在戏台前观赏大戏,一派喜庆祥和的景象。在《城市交响曲》中,他用工地的脚手架、远处的塔吊和三名建筑工人,表现雄安新区建设的火热场景。

段朝林从事创作的过程,一般是先去采风并体验生活,画出速写作品,

回到画室再从速写中提炼并进行再创作,把实际的景物重新构图,以达到比现实场景更高远的意境。在今年5月创作的《太行叠翠图》中,他用艺术手法将石青、石绿罩染在石山上,但保留了山的形状,用更具有视觉冲击力的画面,展现太行山的巍峨壮美和博大精深。

观赏段朝林的画作,仿佛有一种乡情扑面而来,让人感受到家乡河北的辽阔山水与纯朴民风。对此,河北师范大学教授、硕士生导师李继世评价说:“段朝林的青绿山水画,场面宏大,气势壮丽,主题新颖,内涵丰富,技巧娴熟,设色明丽典雅,既艳丽又古朴,既高华又沉稳,既工细精微又酣畅大气,已形成鲜明的个人风格,在河北画坛,已成为独特的奇葩!”

谈到近年来老年人热衷于学画的现象,段朝林说:“老年人退休后学习绘画,是一项非常好的活动,应该以修身养性为主要目的,不要有过多的功利心。要把握好临摹与创新的辩证关系,既学习传统技法,又注重生活实践,可以和绘画爱好者到周边去体验生活,采风、写生、交流,多倾听专家老师的讲解,更好地丰富晚年生活。”

图说
核心价值观

节俭传下去 中国更幸福

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