

世象杂谈

学会与时俱“老”

叶金福

近日,笔者去看望一位已退休多年的老师,当谈及变老的话题时,这位老师十分乐观地说,人是自然规律,只要学会与时俱“老”,才能活得开心、活出乐趣。如果整天由于害怕变老,郁郁寡欢,结果反而会老得更快。笔者听了,觉得这位教师的话说得很在理。

人一旦上了年纪,各方面都开始走下坡路,不但动作变得迟缓了、记忆力下降了、各种毛病也慢慢出现了,而且生活质量也大不如从前了。于是,在实际生活中,一些老年人便开始“怕老”了,平时不是少交友,就是不出门,整天把自己“宅”在家中,闷闷不乐,不但人没了精气神儿,而且也变得更加苍老了。可见,“怕老”是一种不健康的心态。

其实,老年人学会与时俱“老”,不仅仅是善待“老”的一种理性方式,更是一种境界。学会与时俱“老”,就能释放压力,纾解怕老之忧,就能把自己放在一个随时间流逝的良好状态之中,并做到充分享受欢快和乐趣。

笔者以为,老年人应把“慢慢变老”当成人生的一种过程、一种历练、一种积累。如此,与时俱“老”反而会放慢变老的脚步,活得更加潇洒、健康、快乐。

新闻超市

才艺大赛

近日,“年味儿井陘”2023年首届老年才艺大赛在石家庄井陘县老年活动中心拉开序幕。活动共进行了舞蹈、象棋、歌曲、台球、戏曲、诗朗诵等6场专场比赛。(李忠勇)

法制宣传

近日,省会杜北街道联合新华区检察院、东营社区等,在润佳花园小区开展了“拒绝高利诱惑 远离非法集资”主题法治宣传活动。

活动中,工作人员通过发放宣传传单和以案释法相结合的方式,让群众了解非法集资的危害。(杜北)

刘景德 用漫画笔绘人生

通讯员 郭继宗

81岁的退休干部刘景德出生在衡水市景县。几十年来,他在各类报刊杂志上发表了4000余幅漫画作品。

刘景德小时候,村子里经常来一位“民间艺人”,为村里绘制影壁墙。刘景德总是跑去看这位“民间艺人”画画。看的多了,他心里痒痒,就买来了工具纸张,照葫芦画瓢地画了起来。

直到上世纪80年代初,刘景德才真正走上漫画之

路。那时国内各大报刊都开设了漫画专栏,他看到报刊上的漫画时眼前一亮。他对既幽默又耐人回味的漫画产生了极大兴趣。刘景德越看越喜欢,决心要在漫画领域大显身手。从来没画过漫画的刘景德,一次次苦练漫画特有的夸张画法。

刘景德刚开始给报刊投稿时,收到的大多是退稿信。有一次,刘景德给《工人日报》投稿后,收到的退稿信中附有一封写给他的信。原来是

《工人日报》的工作人员徐进看到刘景德的作品后,感觉漫画的立意很好,但画面显得很平淡。于是徐进亲手画了一幅草图和退稿信一起寄给刘景德供他参考。经过刘景德再三设计,最终他创作的作品在《工人日报》刊登。这次创作经历让刘景德受益匪浅。

刘景德不仅喜欢用漫画的眼光去观察生活中多姿多彩的事物,还喜欢把生活中的切身感受融入进漫画中。刘景德是一位老党员,他创作的作



刘景德漫画作品《余音缭绕》。

品《余音缭绕》歌颂党的丰功伟绩。这件作品入选了“建党百年廉政历程漫画展暨中国·嘉兴桐乡廉政漫画特展”。

如今,刘景德已经是中国美术家协会会员、河北省美协会会员、河北省漫画家协会常务理事……他常说:“好的作品源于生活,漫画创作是我生活中的一部分,我会不遗余力一直画下去,用发人深省的漫画为社会献余热!”

省会裕华区 新添一处老年助餐点

本报讯(记者 杜雅楠)2月8日上午9:30,位于省会裕华区湘江道179号的太行街道综合居家养老服务中心餐厅正式开业了。

该餐厅面积160平方米,共9张餐桌。餐厅的菜品不仅色香味俱全,而且明厨亮灶,卫生有保障。该餐厅的午餐、晚餐是3菜1汤,每份15元,既可以选择堂食也可以外带。餐厅还提供上门送餐、生日包桌等服务。

据了解,太行街道综合居家养老服务中心是2023年石家庄市政府购买养老服务运营商和老年助餐站点。该服务中心设施非常齐全,包括中医理疗室、书画室、棋牌室、阅览室等休闲娱乐场地,感兴趣的老年朋友可以在用餐后进行休闲娱乐活动。

地点:石家庄市裕华区湘江道179号太行嘉苑社区5c底商3楼

咨询电话:13784290125(王保生)

生活规律人长寿

寿星:张书文(104岁)

健康素描:张书文(图左)是邯郸市大名县人,如今,生活在邯郸峰峰矿区。她育有一子四女,如今已是五世同堂。

张书文生活规律,她每天早上6点起床,中午要睡上半个小时午觉,晚上9点准时上床休息。饮食方面,她注重营养均衡,早餐一碗玉米粥、一个煮鸡蛋、一块鸡蛋糕,午餐是面条或米饭,晚餐喝小米粥。张书文爱吃各种绿色蔬菜,只是偶尔吃些肉。她没得过大病,身体非常健康,现在还能戴着老花镜穿针引线缝补衣服。张书文爱干净,每天早晨起床后自己洗脸、刷牙、梳头,还会仔细打扫房间。她还喜欢养花种草,闲暇时会给花草浇水、剪枝。



通讯员 石贵生 王利恒 文/摄

百寿图

356号寿星张书文

武建忠 连年慰问老年人

本报讯(记者 李泽佳 通讯员 刘会强 盖元方)春节期间,石家庄市平山县南甸镇史白雁村党支部副书记、优秀共产党员武建忠又像往年一样开始慰问老年人。

53岁的武建忠通过自己的努力走上了富裕路。致富后,他第一个想到的是,作为一名党员,要发挥模范带头作用,为家乡作贡献。这些年,史白雁村里大事小情都由老党员们带头完成,随着年龄的增长,有些老党员身体大不如前。“现在条件好了,我希望可以通过自己的力量给老党员

们献一份爱心。”武建忠说,2018年春节,他为村里60岁以上老党员发放香米、面粉等春节慰问品。2019年,他为老党员和特困户发放了方便面、鸡蛋等生活物品……

今年春节前,武建忠早早就准备好了米、面、油等生活用品。考虑到天气寒冷,老人作息时间不一样,武建忠把提前准备好的慰问品放到村两委办公室,给老人们发放。

据了解,除了中秋节、春节等重要节日对老党员进行慰问,武建忠还常惦记着附近村庄的困难老人。偶然一次,

他听乡亲说起附近村庄一位名叫白志林的老人生活困难。了解大致情况后,他带着慰问品和现金赶往了白志林家。平日里,只要路过白志林家,武建忠总要前去看望。

如今,村子里的独居、留守老人也成为了武建忠的慰问对象。“这些老人们的孩子们都在外地务工,不经常回来,我常去看看他们,让孩子放心,也能让老人感到温暖。每次看到老人脸上的笑容,我自己也打心眼儿里高兴。”武建忠说,接下来,他要通过自己的力量关心更多老年人。

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台