

世象杂谈

“健康达人”不只是身健

胡建兵

模特走秀、京剧票友,充实着她的晚年生活,但提及最爱,还得是地掷球运动。10 年间,63 岁的胡荣素享受着这项运动带来的快乐生活。因年轻时就是体育健将,退休后依旧活跃在赛场上,她以良好的精神面貌入选“太原市第二届老年健康达人”。

在人们的惯性思维中,一听到“老年健康达人”这个称呼,很多人可能认为他们都只是坚持锻炼,身体健康的老人。实际上,太原市评出的“老年健康达人”还有很多其他标准,包括:能积极践行文明健康生活方式、宣传健康知识理念、热心健康公益事业,有较强的社会责任感和示范影响力等。

近年来,为积极应对人口老龄化,全国多地大力推进健康城市建设,破解难点、打通堵点、补强弱点,通过鼓励市场参与老年健康服务,加强宣传教育和健康管理,引起全社会对老年健康的关注,吸引更多老年人自觉加入到健康老年生活中来。

笔者认为,各地想要让老人养成健康生活理念,要发挥“老年健康达人”的模范带头作用,表彰一批“老年健康达人”,把老人的正能量传播开来。有关部门积极宣传老年健康理念、知识与技能,提高群众对老年健康的关注度,在全社会营造关心支持老年人健康生活的良好氛围。老年人要积极践行文明健康生活方式,合理饮食、适量运动,拥有良好卫生习惯,同时保持健康心态。

防止未老先衰。老人坚持做到好习惯不能丢,要坚持做对自己身心有益的事,做家庭和谐的事,要以人为镜,向身边充满正能量的老人学习。

新闻超市

情暖夕阳

近日,石家庄市河东街道社会工作服务站联合石家庄市花都形象艺术学校进社区开展“爱心义剪,情暖夕阳”公益活动。

(汪可友)

青春不老散余热 牡丹飘香扬传承

本报记者 李泽佳

通讯员 李常英

71 岁的“牡丹画家”杨青春出生在邯郸市临漳县,他在这里成长、奋斗、创作。如今,杨青春是中国老年书画家协会会员、临漳县美术家协会副会长,被邯郸市委宣传部评为“百佳乡村书画家”。

杨青春自幼酷爱绘画。少年时期,他在村集市上一个不起眼的年画摊前爱上了绘画。当时的农村并没有学画画的地方,他就临摹小人书上的插画。

《红楼梦》《嫦娥奔月》都曾是他笔下的素材。复杂的人物表情和服装,他都能画得有模有样。

上世纪 80 年代,杨青春终于有机会到河北工艺美术学院进修,尽管那时家庭并不富裕,他也数年如一日地坚持刻苦习作。

“牡丹花寓意富贵吉祥,在我眼里牡丹就如同现在的幸福生活一样美好。”20 多年前,杨青春开始画牡丹。想要画出栩栩如生的牡丹花,就得先把它了解透彻。多年前,

杨青春走遍了北京、河南洛阳等地的牡丹培育基地,只为了观察牡丹花含苞待放、盛开等时期的各种姿态。直到现在,他也一直坚持观察着牡丹。“盛花期每个月的牡丹,我都观察过,包括刮风下雨时牡丹的奇异姿态我也认真钻研过。”杨青春说,从工笔画到小写意,现在他正在向大写意水墨画迈进。“我要争取用最精简的笔触,表现出更加丰富的色彩内容。”

杨青春的牡丹绘画作品

在各大报刊时有发表,《花开时节动邺城》《蝴蝶舞、锦鸡唱、花涛艳》被河北美术馆收藏;《国色天香》在河北省委老干部局、省老年书画协会组织的“德华雅艺杯”书画展获得三等奖……

从 2010 年起,杨青春加入“五老”队伍,义务教授青少年学习绘画艺术,他也得到了群众和青少年的称赞。目前,在北京、保定、杭州等地都有他的学生。只要有人想学,杨青春都会倾囊相授,他期待着学生的技艺能够有朝一日超越自己。

特别提示

明有“志愿服务集市”

本报讯(记者 李峥)共青团石家庄市委将于 3 月 4 日(本周六)上午 10:00 在省会新华区湾里庙步行街广场举办“学雷锋青年志愿服务集市”暨 2023 年“学雷锋月”活动启动仪式。

活动当天,各级团组织、青年志愿者协会和青年志愿服务队将开展形式多样的志愿服务活动。如健康义诊、家电维修、免费理发等便民服务。消防、应急安全、环保、非遗文化等宣传活动。另外活动现场还设置了文化体验、科技体验等各种互动体验项目。感兴趣的读者朋友们可以前去参加。

边检查边等床位 医大二院推行“预住院”

本报讯(记者 杜雅楠)近日,河北医科大学第二医院推行“预住院”诊疗新模式。省市医保择期手术患者,可以“预住院”,边检查边等床位,术后出院时门诊费用一并报销。

据了解,河北医科大学第二医院开展“预住院”的科室,包括:神经外科、普外科、骨科、眼科、疼痛科等。预住院期间医院不收取床位费、护理费、诊查费等,前期门诊费用纳入住院医保结算范围。如果由于病情或个人原因等未能实际办理住院,患者可退出“预住院”模式,转入门诊治疗。

义务理发暖人心

近日,省会西苑街道校园社区新时代文明实践站组织辖区志愿者在合心苑小区开展关爱辖区弱势群体,为独居、困难老人提供免费剪发服务。

活动现场,理发师们征求每一位老人对发型的要求,细心为他们修剪着头发。辖区老人张静的腿脚不太方便,工作人员和理发师直接来到她家中,让她足不出户就能享受到这次义剪服务。

通讯员 程茹茹 摄



闲置宅基地发挥新作用

互助养老幸福院让老人幸福

通讯员 李帅 刘子祎 李丹丹

走进定州市东留春乡大王村互助养老幸福院,映入眼帘的是一排崭新漂亮的房屋,院内还修建了凉亭,设置了健身器材,老人们或围坐在院子里聊天,或跳舞扭秧歌,脸上洋溢着幸福的笑容。

走进互助养老幸福院的屋内,温暖的阳光透过窗户洒在地上,双人床、沙发、茶几、电视、空调等一应俱全。

“我每天都来这儿转转,和大家伙儿一起聊聊天、晒晒太阳,累了就躺下休息一会儿,过得特别开心。”73 岁的王同科说。

互助养老幸福院由大王

村闲置宅基地改建而成,总投资 50 多万元,占地 1500 多平方米,建有文体活动室、图书阅览室、棋牌室、休息室、餐厅、文化广场等,各类设施齐全。

据了解,近年来,定州市东留春乡聚焦“乡村老年人口多、养老需求大、配套服务少”等难题,在大王村试点探索“党建引领乡村互助养老”新模式,通过建设高标准农村互助养老幸福院,让留守老人有所依、有所盼、有所养。

如今,大王村的老人们每天都来互助养老幸福院“打卡”,他们在这里互相陪伴,一起聊天、下棋、听戏、扭秧歌、

晒太阳,日子过得有滋有味。

建设互助养老幸福院只是大王村深入建设宜居宜业和美乡村的缩影。近年来,大王村通过开展人居环境综合整治、路域环境整治等工作,使得全村面貌焕然一新,村民幸福感倍增,呈现出一派环境优美、村容整洁、欣欣向荣的新气象。

“下一步,我们将统一规划,充分利用闲置村集体用地,将村南边闲置宅基地改建成停车场、晾晒场,硬化 4 条田间路,让村民们生活更舒心、称心,打造宜居宜业的和美乡村新画卷!”大王村党支部书记兼村委会主任孙永超说。

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 中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝