



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

2023年  
7月3日  
星期一  
癸卯年五月十六  
总第2786期  
今日八版

## 新闻一句话

河北

6月至11月,河北省开展2023年寻找最美农民工活动。

国内

近日,十四届全国人大常委会第三次会议表决通过无障碍环境建设法。这部法律9月1日起施行。

为优化药品说明书管理,解决药品说明书“看不清”等问题,国家药监局组织起草了《药品说明书适老化改革试点工作方案(征求意见稿)》等文件,6月29日起向社会公开征求意见。

国家医保局公布2023年国家医保药品目录调整方案,儿童药品、罕见病用药申请不受获批时间限制。

生态环境部表示,对自动监测数据造假行为“零容忍”。

国家统计局消息,2022年全国文化及相关产业营收超16万亿元。

天文科普专家表示,7月11日开始正式入伏,今年三伏依旧是40天,这也是从2015年以来连续第九年三伏长达40天。

新版《信息技术 中文编码字符集》将于8月1日正式实施,比上一版增加录入了1.7万余个生僻字,许多生僻的人名、地名以后都能快速打出来。

7月1日,兰新高铁兰州至西宁段实现时速250公里高标准运营,两地间最快59分钟可达。

近日,国家反诈中心编写制作了《2023版防范电信网络诈骗宣传手册》,手册详细介绍了刷单返利、虚假网络投资理财、冒充领导熟人、网络游戏产品虚假交易、婚恋交友等10种常见的高发电信网络诈骗类型。

近日,中国天眼FAST探测到纳赫兹引力波存在的关键性证据,表明我国相关研究与国际同步达到领先水平。

国际

北大西洋公约组织峰会定于7月11日至12日举行,目前各方正加紧说服土耳其和匈牙利批准瑞典加入这一军事同盟。

近日,乌克兰总统办公室主任罗斯季斯拉夫·舒尔马表示,该国正讨论禁止现金支付的可能性,此举将有助于清除至少95%的腐败案件。

近日,美国共和党籍前总统唐纳德·特朗普回应媒体曝光“邮件风波”案一项关键录音证据,称其是“干预选举”,坚称自己无错。

6月27日,一名法国警察涉嫌在巴黎郊区截停检查时射杀一名17岁少年。此事引发法国多地民众抗议。6月29日,在法国全国范围内有100多人因参与骚乱被逮捕。

### 炎炎夏日,去哪儿寻找清凉

## 省城老人度夏消暑有“凉方”

本报记者 杜雅楠

烈日当空,暑热难耐。如何愉快地消夏避暑,成为越来越多老年人关注的话题。

“我和老伴已经连续3年到张家口市蔚县的飞狐峪景区避暑了,这里夏天温度在23℃左右,基本不用开空调,晚上睡觉还得盖被子。”前几天,王素珍和老伴收拾好行囊,前往飞狐峪景区的一处农家院避暑。

今年64岁的王素珍是石家庄市的一位退休干部,住在北城国际小区。前些年,每当夏天来临,她和老伴会在家里开着空调解暑降温。由于长时间吹空调,王素珍的肩膀出了

问题。每到阴天、下雨时,她的肩膀就会隐隐作痛。为此,王素珍需要定期到医院用针灸配合着艾灸治疗,才能缓解肩膀的不适。

两年前,一次偶然的的机会,王素珍的邻居告诉她,张家口蔚县的飞狐峪景区不仅景色迷人,温度适宜,而且景点大部分以高山草甸为主,道路平坦,非常适合老年人游玩。在邻居的热情邀请下,王素珍和老伴前往飞狐峪景区避暑。

从那以后,王素珍和老伴每年夏天都会和邻居结伴开车到张家口蔚县飞狐峪景区,找一处价格合适的农家院住

上一两个月。天气晴朗的时候,他们还会驾车到附近的茶山、草原天路等景区,欣赏壮美的草原风光和漫山遍野的狼毒花。王素珍和老伴一般会在当地购买一些特色食材,在农家院里自己准备一日三餐。有时想换换口味了,老两口就在农家院点一只炖土鸡或烤几串羊肉串尝尝鲜。“飞狐峪景区的农家院标间住一天100元(包含水电费),还带独立卫生间。这里的消费水平比石家庄低,羊肉33元一斤,土鸡蛋是5元一斤,其他蔬菜的价格也普遍比石家庄的略低一些。一天三顿饭,花上二三十元就能吃得丰盛舒服。”王素珍说。

今年83岁的王女士是石家庄市的一位退休干部,家住盛世长安小区。她和老伴已经连续4年到石家庄市灵寿县的五岳寨景区避暑。

早些年,王女士和老伴每年夏天会坐飞机到昆明的老年公寓消夏避暑。随着年龄的增长,老两口出远门避暑变得不太方便了。经过再三考虑,她和老伴选择了离家较近的五岳寨景区避暑,住在带电梯且价格适中的碧水大酒店。“五岳寨的夏季温度在19℃左右,而且距离市区较近,在运河桥客运站坐长途车就能直达,交通非常便利。我们居住的碧水大酒店每人每天90元,包吃包住和水电费。”王女士说。

在五岳寨避暑时,早晨起床后,王女士和老伴吃完丰盛的自助餐后,会到酒店外的林荫小路散散步,呼吸新鲜空气。老两口在避暑期间还结交了一群志同道合,年龄相近的朋友。几位老人一有时间就在酒店内的棋牌室打打麻将,或到酒店的公共休息室吟诗作画,畅谈山水美景。“今年酒店的院子里还增设了许多健身器材,非常适合老年人来避暑度假。”王女士说。

亲爱的读者朋友,如果您知道哪里有适合老年人避暑的地方,可以与本报编辑部联系。电话:88629212,电子邮箱:yzlnbxw@163.com。

## 载歌载舞庆“七一”

6月27日,“颂歌新时代,奋进新征程”石家庄市老干部庆“七一”文艺演出活动,在市老年大学世纪校区举办,共计300余人观看了演出。

此次演出在民族舞《红旗颂》中拉开帷幕。由石家庄市栾城区老年大学合唱团带来的合唱《江山》,赢得观众阵阵掌声……“我是一名48年党龄的老党员,我要通过歌声展示出老年人的风采。”栾城区老年大学合唱团团员李云祥说。

据了解,各县(市、区)委老干部局和市直各单位发动了近3万名老同志参与活动。最终,从各单位选送的100多个节目中精选出了16个节目进行展演。

本报记者 贾风霞 李泽佳 报道



## 谢向党 创作千首诗歌颂党恩

本报记者 杜雅楠

通讯员 刘书兵

今年74岁的谢向党是一位有着40年党龄的老党员,住在石家庄市新华区铁路宿舍。退休后,他一直笔耕不辍,用创作诗歌的方式歌颂党的恩情。

谢向党3岁时,父亲牺牲在抗美援朝的战场上。7岁时,党组织把他送到学校读书。写名字时,谢向党告诉老师自己的小名。老师对他说:“是党组织送你来上学,你就叫‘向党’吧。”母亲也经常给谢向党讲述父亲的光荣事迹,并告诉他今后无论身在何处,无论做什么工作,都要一心向着党。谢向党对党产生了无限的崇敬之情。

2009年退休后,谢向党到

河北省老年大学的文学班学习写作。当时,他就有了用诗歌颂党恩的想法。为了能尽快提高写作水平,除了课上学习写作技巧之外,谢向党会利用下课后的时间认真研究各类诗词的韵律、对仗,他还经常购买书报、杂志,阅读他人的诗歌作品取长补短。凭着不懈的努力,谢向党的水平有了很大提高。不管是古体诗还是现代诗的写作方法,他都掌握得比较熟练。

随着水平的不断提高,写诗颂党恩渐渐成为谢向党生活的一部分。每当看到和党有关的事,他都会即兴写上一首诗来抒发对党的热爱。谢向党回老家时,看到乡亲们在党的领导下生活得越来越幸福美满,他就在村务宣传栏上写

道:“丰收一年又一年,今年日子更香甜,幸福来自共产党,惠民政策暖人间。”谢向党写的诗句不仅接地气,而且通俗易懂,读者们看了都说他是一位优秀的“乡土”诗人。

谢向党创作诗歌有个最大特点就是带着感情写。有一次,谢向党在书房里写作,老伴推开房门后却看到他双眼含泪。老伴急忙询问他为什么如此伤心,他擦干眼泪告诉老伴,刚刚在创作歌颂志愿军战士的作品时,他突然联想到父亲埋伏在冰天雪地伏击敌人的情景,因此哭了起来。

2021年,谢向党一鼓作气创作了长诗《党旗颂》。由于忘记了吃饭,当这首长诗创作完成后,他高兴地拿起桌上的“苹果”就啃。咬了一口后,谢向党

才发现“苹果”的味道不对,仔细一看原来是太专心,他把摆放在桌上的苹果模型咬下了一大块。

“只有带着真情实感写作,才能写出读者喜欢的诗歌,否则写出的作品就是一棵没有枝叶的枯木。”谢向党说。

今年年初,谢向党不幸患上了脑梗,落下了后遗症。在这种情况下,他并没有放弃创作诗歌颂党恩。

14年来,谢向党陆续创作了两千多首歌颂党恩的诗作。这些诗歌一部分在报刊上发表,还有一部分被直播爱好者当作配乐诗来朗诵。“我会继续创作诗歌来歌颂党的恩情,这是我作为一名老党员应尽的责任和义务。”谢向党说。