世象杂谈

为长假回家“陪父母”叫好

廖卫芳

近日，笔者偶遇一位朋友，随口向朋友问了一句：“中秋、国庆双节长假，是否外出旅游？”不想这位朋友摇摇头说，他哪里也没去，双节期间带妻子和儿子回了乡下老家，一来陪陪父母，二来也领略一下乡村的风光。朋友还相告，每年的国庆长假他们全家都是回乡下老家陪父母。笔者听了，不禁为朋友这份纯真的“孝心”深深感动。

每逢节假日前夕，不少父母都要给儿女打电话或发短信，希望他们带着孩子回家团聚。许多上了年纪的人，非常喜欢《常回家看看》这首歌，因为它道出了每一位老人的心里话。老人们期盼子女能经常回家聚聚，吃吃饭、聊聊天，既可以缓解平时的寂寞、孤独，也可以让老人享受团聚的温馨，享受天伦之乐。

笔者认为，关心照顾、体贴老人，已成为全社会的共识，更应该成为每一个家庭成员的自觉行动。现在，出行方式多样，可回家陪父母的时间却减少了。对于家有老人的儿女们来说，在保障老人物质生活的同时，更要注重对老年人的“精神赡养”。

遇上小长假，笔者以为，作为子女不妨取消外出旅游，改为回去看望、陪伴父母。如果有出行的计划，带着父母一同看看祖国的大好河山，也是不错的选择。再者，“常回家看看”已经写入《老年人权益保障法》，新二十四孝也已颁布，这说明我们的社会已经越来越重视老年人的生活和心声。

多利用长假“常回家看看”，多陪陪父母，这不仅是父母的期盼，更是晚辈应尽的义务和责任。

特别提示

河北省生活困难人员髋膝关节置换有减免

通讯员 张放

即日起，河北省优抚医院特殊群体关爱慈善项目“健行天下”启动。

救助范围

河北省城乡最低生活保障家庭成员、特困供养人员，农村建档立卡脱贫户，低收入家庭中的人员，防止返贫监测对象，重度残疾人员，因病、因灾或意外事故致基本生活仍暂时陷入困境的人员，乡（镇）政府（街道办事处）认定的其他特殊困难人员。

救助方式和费用

入住河北省优抚医院骨科，接受髋膝关节置换手术治疗。经医保报销后需患者自付部分由救助资金给予髋关节置换不超过5000元，膝关节置换不超过7500元减免救助。

联系方式

0311-66788886、13230150922（仅微信）

（本项目截止时间为2023年10月31日，按符合申请条件的人员报名先后顺序进行救助，额满为止。）

新闻追踪

记录城市发展蝶变 展示省会华丽新颜

“摄影展”已征集260余幅作品

本报讯（记者 张运乾）截至10月8日，“城市是我家 我要爱我家”石家庄市离退休干部摄影展已征集摄影作品260余幅。本次摄影展作品征集将持续到10月15日，欢迎广大离退休老干部踊跃报名参加。

今年60岁的于志高从石家庄市公共交通总公司退休，他也是一名摄影爱好者。这两年，他背着相机走遍了石家庄大街小巷，用镜头记录下城市的发展变迁，以光影纪实的形式展现石家庄之美。

看到本次摄影展的消息后，于志高精心挑选了一组反映石家庄改造提升小街巷的照片。2021年，得知石家庄小街巷提升改造工程进行得如火如荼，他就利用午休时间，背上相机，骑上电动车，开始走街串巷，东风路、煤机街、东平路、范民街区等等，都留下了他的足迹。“背街小巷是一座城市的‘里子’，涵养着一座城市的精气神。面貌一新的小街巷展示了石家庄的层次、品位和内涵。”于志高说，一条条小街巷的蝶变，承载着一座城市的人文情怀，也承载着居民家门口的幸福。作为摄影爱好者，他有责任也有义务用镜头记录下深深热爱着的家乡，记录下老百姓家门口的幸福生活。

今年75岁的曹成群是鹿泉区的一位退休干部，他是土生土长的鹿泉人。

曹成群介绍说，上个世纪八九十年代，获鹿县（今鹿泉区）建材业犹如雨后春笋般兴起，全县有上百家水泥厂，一条条马路上积了厚厚一层石粉泥土，车辆来来往往烟尘满天，让过往的路人和周边的村民苦不堪言。“一天得吃四两土，白天不够晚上补”是那时粉尘对大气环境造成严重污染的真实写照。

经过环境整治，一根根烟囱推倒了，一条条道路硬化了，一座座荒山绿化了、美化了，今日的鹿泉区已经成为石家庄的后花园。“我住在鹿泉七街，村西就是‘石榴红了主题公园’，每天我和老伴都会到这里遛弯散步。”曹成群说，近年来，石家庄大力实施农村人居环境整治提升行动，围绕美丽乡村建设，积极推进农村生活垃圾、生活污水治理以及“厕所革命”、基础设施建设、村容村貌整治、村落绿化美化、公共服务提升。

鹿泉区“石榴红了”主题公园内的芳华塔。曹成群 **供图**

每逢节假日，不少市民会到鹿泉区观光旅游，体验三季有花、四季常绿、鸟语花香、山清水秀的宜游美景，曹成群为家门口有这样的美景而感到骄傲和自豪。“我们这一代年逾古稀的老党员、老干部和老同志是家乡发生翻天覆地变化的经历者、亲历者以及见证者，我要利用这次摄影展览宣传家乡的美景。”

据了解，“城市是我家 我要爱我家”石家庄市离退休干部摄影展，由石家庄市委老干部局、石家庄日报社主办，石家庄市老年大学、燕赵老年报承办。本次活动围绕石家庄城市变化之美，以老干部的视角用光影记录城市的发展蝶变。参展作品可以是一刻钟便民生活圈建设、精品小街巷打造、街边球场和口袋公园游园建设、城市道路修建等等。摄影作品征集活动结束后，将邀请相关专家选出优秀作品并进行展示，还将为优秀作品颁发证书。

投稿邮箱：
chengshishiwojia@163.com
通信地址：
石家庄市中山东路313号新闻大厦1810房间
咨询电话：
88629212、88629317

载歌载舞欢度佳节

近日，石家庄市平山县冶河公园的广场上一片欢声笑语，平山县东街村队、王子村队和大平山秧歌队等12支秧歌队正在进行节日联欢。队员们身穿节日服装，表演了跑旱船、回娘家、俏媒婆、背媳妇等节目，随后，大家演唱了《中国红》《中国梦》《祝福祖国》等。

精彩的表演博得了现场观众的阵阵掌声，大家共同感受着浓浓的节日氛围。 **通讯员 杨兆 摄**

新闻超市

反诈宣传

近日，石家庄新华公安分局反诈中心、石家庄市新华区委网信办、西苑派出所、西苑街道、新华区部分人大代表、辖区共建单位10余家，深入西苑社区开展“清朗·燕赵净网2023”主题宣传暨防范电信诈骗全覆盖式反诈宣传活动。

活动中，民警给居民讲解如何辨别网络电信诈骗。网信办工作人员通过发放宣传资料的方式，向现场居民讲解《河北省网络生态文明公约》和《个人信息保护法》等相关法律法规。 （贾小娜）

张景朝 义务教授乒乓球

通讯员 陈建民

每天清晨，在石家庄市水上公园都会看到一位老人在指导人们打乒乓球，他就是今年63岁的张景朝。

张景朝是一位退休的乒乓球教练。工作时，张景朝曾培养出许多优秀运动员。退休后，为了让更多的人享受到运动的快乐，他谢绝了多所院校的高薪聘请，到水上公园乒乓球场地当起了免费教练，义务给球友们作技术指导。

张景朝（左二）在指导球友练习。**通讯员 陈建民 供图**

这些年来，张景朝指导过的球友不计其数，他们从事各行各业，遍布各个年龄段，乒乓球基础也大不相同。为了让球友们更好地掌握打球技巧，张景朝因材施教，对刚迈入球场的小朋友，他一板一眼严格要求；成年人身体条件好，渴望提高球技，张景朝就从理论基础讲起，帮助他们提高对乒乓球的认识。虽然对每一位球友的教学方式各有差异，但他始终强调基本功的重要性，只有不断练习标准动作，日积月累形成肌肉记忆，上场比赛时动作不走样，才能取得好成绩。

今年夏天，张景朝像往常一样在公园的乒乓球桌附近看球友们打球，他注意到一位七旬老人接连多次失误。看着老人频频球拍落空，他站到了球桌旁，仔细观察并分析着老人失误的原因。张景朝发现，这位老人虽然基本功不差，但是急于触球，发力早，导致拍头找球落空，最终几场下来得分并不高。找到问题根源后，张景朝提示老人先稳定心态，再出手挥拍，持球越稳，控场主动性就越强。在他的指导下，老人改变了以往的打球方式，成功率大大提高。

张景朝说，在他教过的球友里，很多老人一点打球基础也没有，他们看着周围人打得热火朝天，自己也按捺不住想要挥拍的冲动，可是球拍拿到手中后，不仅没法儿顺利发球，就连对面打过来的球也接不住。

每当这时，张景朝就拿着球拍，刻意放慢动作，一遍遍向他们演示打球的动作要领。

平日里，张景朝平易近人，不论男女老少，只要有人向他请教，他就毫不吝啬地将自己的打球技巧传授给对方。为了心爱的乒乓球，他永不满足，永不停歇，球友们都称他是身边值得信赖的好教练。

石家庄市区订户请注意
如果您没收到报纸
请拨打 88629333