



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

2024年

1月15日

星期一

癸卯年十二月初五

总第2866期

今日八版

新闻一句话

河北

■石家庄市、承德市提高困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴标准。提标后,石家庄一、二级困难残疾人生活补贴每人每月105元,三、四级困难残疾人生活补贴每人每月96元;承德市困难残疾人生活补贴每人每月提高到96元,重度残疾人护理补贴每人每月提高到90元。

■即日起,河北博物院免费开放时间延长一个小时,闭馆时间由17:00调整至18:00。

■1月11日,第一批河北旅游名县名单公布,石家庄市正定县、平山县,承德市双桥等10县(市、区)上榜。

国内

■1月15日起,铁路部门优化车票改签规则,扩大车票改签范围,旅客在开车前和开车后当日均可改签预售期内车票。

■水利部消息,2023年全国农村自来水普及率达到90%。

■1月11日,2025年第九届亚冬会口号、会徽、吉祥物正式亮相,吉祥物为东北虎“滨滨”和“妮妮”。

■国家流感中心发布的最新一期《流感监测周报》显示,甲流比例明显下降,乙流占比有所上升。

■教育部等多部门发布提示,“大师赛(DSS)”“希望杯(XWB)”等均属违规举办的“黑竞赛”。

■数据显示,2023年,我国汽车产销量首次双双突破3000万辆,创历史新高。

■公安部消息,开展整治“飙车炸街”专项行动期间,累计查处违法犯罪案件7.4万起。

■1月11日起,国家移民管理局正式施行放宽来华外籍人员申办口岸签证条件等5项措施,方便外籍人员来华。

国际

■中美关于防止中国文物非法入境美国的政府谅解备忘录有效期顺延,新文本1月14日生效,有效期5年。

■当地时间1月11日,俄罗斯联邦安全会议副主席梅德韦杰夫称,威胁打击俄罗斯境内目标可以成为俄使用核武器的理由。

■路透社称,欧盟气候监测机构哥白尼气候变化服务局表示,2023年是全球有记录以来最热的一年,并且可能是过去10万年来最热的一年。

■以色列总理本雅明·内塔尼亚胡发表声明,称以色列无意永久占领巴勒斯坦加沙地带或赶走加沙居民。

■伊朗海军当地时间1月11日宣布,根据伊朗法院的指令,伊朗在阿曼海域扣押了一艘美国油轮。

省会有一群爱好冬泳的老人

寒风凛冽也挡不住游泳的热情

本报记者 李峰

时值三九,天寒地冻。在石家庄市平安公园、水上公园、中山公园的泳池里,每天都会看到有老年人在此冬泳。游泳结束后,他们还会跑跑步,感受运动带来的快乐。据了解,这些老人全部来自石家庄市冬泳协会。

今年75岁的石玉朝是石家庄市的一位退休干部。上世纪80年代,石玉朝的岳父患上了失眠的毛病。在医生的建议下,他尝试洗冷水浴。渐渐地,岳父感觉洗冷水浴不过瘾,萌生了冬泳的念头。“当时华北制药厂附近有一条水沟,岳父就在里面冬泳,人们看到

了全都啧啧称奇。”石玉朝说,在岳父的带动下,冬泳的队伍从最初几个人发展到了四五十人,这项运动也慢慢被石家庄人所熟知。

1998年,石玉朝退休后,也加入到了冬泳的队伍中。2001年,石家庄市冬泳协会正式成立。随着冬泳队伍的壮大,石玉朝开始和协会的队员们到全国各地参加冬泳活动。

2003年1月,石玉朝和队员们到哈尔滨参加冬泳比赛。到达哈尔滨后,石玉朝在宾馆都是用凉水洗澡以适应低温。比赛当天,松花江畔的气温是零下25℃,江边的冰已经冻了三四十厘米厚,天空还飘着

小雪粒。当时,不少来自南方城市冬泳队的队员被这场面吓到了,直接选择了弃权,石玉朝虽然心里打怵,但还想挑战一把。

随着裁判吹响口哨,石玉朝跳入水中。没想到,由于空气温度过低,一进入0℃的水中竟然让他产生了温暖的感觉。

比赛中,石玉朝发现哈尔滨本地的队员都是穿着鞋游泳。“后来我才知道,由于气温过低,我们上岸后双脚湿漉漉的,脚掌很容易和冰冷的地面冻在一起。”为了避免受伤,几位队员从宾馆拿来了拖鞋,可单薄的拖鞋很快被浸湿。当石

玉朝参加完颁奖仪式后,双脚早已被冻住,他只能硬拽着让脚离开地面。脚掌的疼痛和怀抱奖杯的喜悦感交织在一起,成了他最难忘的回忆之一。

在石家庄市冬泳协会里,87岁的刘俊田是目前还在坚持冬泳的高龄老人之一。

“退休后我患上了‘三高’,为了改善身体状况,我尝试过很多运动。”刘俊田说,在朋友的推荐下,他开始接触冬泳。为了能逐渐适应水温,他从夏天就开始天天练习游泳,到10月中旬,水温明显降低,每次游完泳都冻得他浑身打哆嗦。家人考虑到刘俊田上了年纪,说什么都不允许他冬天游泳,可他硬是靠毅力将这项运动坚持了20年。

经过长期摸索,每次进行冬泳时,刘俊田会根据水温,把游泳时间控制在几分钟之内。“游完之后血液循环加快,再穿上衣服简单运动一下,浑身都变得热乎乎的。”刘俊田说,他打算游到90岁。

截至目前,石家庄市冬泳协会共有2000余人,其中三分之二都是中老年人。在这些人群中,有些是为了追求身体健康,有些是为了充实晚年生活,他们不少人已经参加过多次“元旦‘光猪跑’”“千人横渡滹沱河”等活动。大家聚在一起,体验着冬泳带来的快乐,用运动点燃最美“夕阳红”。

写春联送祝福

近日,石家庄市军队离休退休干部第四休养所开展了“墨染新春情暖军休”活动。此次活动以写春联、送“福”字的形式,提前为军休干部们送上了一份充满艺术气息的“年货”。

活动现场,9位书法家铺开红彤彤的春联纸挥毫泼墨,随着笔锋的勾、挑、提、按,一副副散发着墨香的春联和“福”字相继完成。

据悉,此次活动共完成了100多副春联,200余张“福”。军休所的工作人员准备将春联和“福”字在春节前送给老同志们。

本报记者 杜雅楠 通讯员 郑波涛 报道



郭立嘉 走进社区解纠纷

本报记者 李峰

“郭师傅,请你帮我们解决困难呀!”“不要着急,你慢慢说,我帮你想办法。”近日,在石家庄市新华区西三庄街道天锦社区的法官工作室,年近七旬的郭立嘉正在帮着社区居民调解纠纷。

今年68岁的郭立嘉是石家庄市的一位退休干部。1986年,他从部队转业到某军工厂,负责为干部和职工们进行普法宣传教育。退休后,闲下来的郭立嘉没有放弃自己的“老本行”,他经常在电视上收看法治类节目,学习法律知识,身边的朋友遇到什么法律难题,都会向他求助。

2023年8月,为打造信访

法治化、多元化调解,新华区人民法院在天锦社区党群服务中心设立了法官工作室。“工作室”成立后,需要一位有普法经验的老人担任社区特邀调解员,在大家的推荐下,郭立嘉承担起了这个任务。

“我虽然一直和普法宣传打交道,但是作为法官工作室的调解员帮大家解决问题,还是头一次。”郭立嘉说。为了能尽快上手,在最开始的几场调解中,郭立嘉一边调解一边学习。面对一条条法律法规,他遇到不明白的地方,就向法官咨询,弄清司法程序以及注意事项后,再自己看书学习相关法律知识。

在近半年的调解工作中,

郭立嘉调解了十几个案子,一则房产继承案让他印象深刻。郭立嘉的一位老邻居有一儿一女,2010年,老人的儿子全款买下了一套住宅,房本上写的是老人的名字。平日里,儿子在平山县做生意,老人就和女儿搬进新房里生活,女儿负责照顾老人的衣食起居。如今老人年纪大了,在房产的继承问题上,女儿觉得房子应该分给自己一部分,但是儿子认为买房时他支付了全款,房子不能分给别人。

儿子、女儿各执一词,老人夹在中间受气,随着孩子们关系越发紧张,他非常担心将来没人赡养自己。“那段时间,邻居隔三差五就来找我,他茶

不思饭不想,生怕这件事处理不好。”郭立嘉说,为了帮邻居解决困难,他和社区书记一起来到老人家中。找到矛盾所在后,郭立嘉先是劝说老人,讲述儿女工作上的不容易,接着又联系他的儿子和女儿,动之以情,晓之以理地劝说他们要多孝敬老人。经过近两个月的奔波和沟通,女儿放弃了分房子的想法,儿子也将老人接到了平山县养老,这家人的矛盾终于圆满解决了。

“在调解时,不仅要遵循相关法律,还要考虑传统道德等因素,只有这样才能服众。”郭立嘉说,接下来,他准备继续学习更多法律知识,为社区调解发挥自己的一份力量。