



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

# 燕赵老年报

2024年

3月29日

星期五

甲辰年二月二十

总第2894期

今日八版

不/只/精/彩 还/有/关/爱

## 新闻一句话

河北

■3月30日至4月1日,嶂石岩、苍岩山等20家A级旅游景区对石家庄马拉松参赛选手实行免门票优惠。

■今年,沧州市将新建14个口袋公园。

国内

■3月26日,市场监管总局发布公告,鼓励食品企业按照年、月、日的顺序明确标注保质期到期日。

■近日,国家卫健委等三部门联合印发通知,要求医疗机构建立患者诉求快速响应机制,及时回应患者急难愁盼问题,做到投诉有接待、处理有程序、结果有反馈。

■截至2023年底,我国共有体育场地459.27万个,体育场地面积40.71亿平方米,人均体育场地面积2.89平方米。

■国家金融监督管理总局、财政部发布通知,扩大城乡居民住宅巨灾保险保障范围。

■近日,文旅部公布新一批及通过复核的国家文化产业示范基地名单,示范基地总数达到384家。

■今年3月19日至12月31日,贵州省在全省国有A级景区推广“一票多日使用制”。

■农业农村部、公安部印发通知,4月1日至7月31日,黄河流域休渔禁渔。

■3月27日,黄河内蒙古最后封冻河段全线开河,标志着黄河平稳度过2023-2024年度凌汛期。

■中国第40次南极考察队将于今年4月返回祖国,“雪龙2”号、“雪龙”号将分别停靠香港、青岛并向公众开放。

■全球移动通信系统协会发布报告,到2024年底,中国一半以上移动连接将使用5G,5G连接数将达到10亿。

■日前,猫眼专业版数据显示,演员沈腾主演电影票房超334.95亿元,成为中国影史主演电影票房最高男演员,沈腾也同时成为中国影史票房最高主演。

国际

■朝中社3月26日报道,金正恩表示朝方将“全面回避和拒绝同日方的任何接触和交涉”。

■3月26日,巴黎奥运会及残奥会官方邮票在法国邮政博物馆正式发布。

■当地时间3月27日晚,韩国首尔市公交车工会等多方与资方就薪资问题举行谈判,由于双方未能缩小意见分歧,工会决定自当地时间28日4时起举行罢工。

■新西兰大气及水资源研究院公布的一项研究称,由于全球变暖导致高山雪线持续上移,新西兰的冰川正在变得支离破碎、退缩消融。

## 最是一年春好处 踏青出游正当时

本报记者 杜雅楠

春天是踏青旅游的好时节,不少老年朋友走出家门,尽情享受旅行带来的快乐。

3月25日,儿子、儿媳开车带着陈慧萍老两口来到保定市易县易水湖景区游玩。

今年67岁的陈慧萍是石家庄市的一位退休干部。她患有风湿性关节炎,只能靠电动轮椅出行。前几天,儿媳说想带着陈慧萍老两口到易水湖逛逛。“我一开始挺犹豫,担心带着我孩子们玩不好。”陈慧萍说,儿媳劝了半天,她才答应了。

经过近3个小时的车程,陈慧萍一家4口来到了景区,他们先乘船游览了波光粼粼

的易水湖。望着优美的湖光山色,陈慧萍用手机拍下了一张张照片。一处名为“同出门”的自然景观让陈慧萍很感兴趣。“听工作人员说,‘同出门’是地壳运动时形成的山体断层,远远看去很像两块高耸入云的石碑,很壮观。”

船靠岸后,儿子、儿媳去易水湖边的老子峰游玩,陈慧萍和老伴则在山下等候。“虽然不能跟着去爬山,但出来玩儿心情确实不一样。”陈慧萍说,望着山脚下盛开的山桃花和一位位满面笑容的游客,她心情特别舒畅。

“我们这趟玩得不错,虽然累但逛了好几个景点。”3月25日,杨文博和6位朋友

结束了为期5天的行程返回家中。

今年77岁的杨文博是原石家庄玻璃厂的一位退休工人。退休后,杨文博喜欢上了摄影和旅游,她每到一处都会用相机记录下当地的美景。此外,杨文博还在旅途中认识了几位朋友,他们经常结伴出游。前段时间,一位朋友提议去刚刚开放的安阳殷墟博物馆新馆看看。于是,几位老伙伴一拍即合,提前制定了出行计划。“我一查路线,发现去安阳的路上正巧还路过邯郸,就想着顺带逛逛邯郸的景点。”

一路上,杨文博和朋友们先后游览了邯郸博物馆、殷墟博物馆新馆、文峰塔等10个

景点。这次旅途中,最让杨文博感兴趣的还是殷墟博物馆新馆。青铜器、陶器……近4000件文物让她目不暇接。在裸眼3D展厅,杨文博和朋友们还看到了会眨眼睛的青铜面具和向前飞驰的车马。“现在的数字技术真是太发达了,让我们直观感受到了中华五千年历史文化的魅力。”

在这趟旅行中,还发生了一个小插曲。杨文博和朋友们游览河南安阳文峰塔时,同行的姜女士独自去了附近的袁林景区。为此,在文峰塔下拍的合影中,少了姜女士的身影。为了弥补遗憾,杨文博回家后特意将姜女士的一张单人照,用修图软件合成到合影上,并发给了姜女士。“她看到后特别高兴,我们一起玩就图个乐呵嘛。”

河北春秋国际旅行社相关负责人高洁表示,近期,外出旅游的老年人出行占比达到了七八成。去新疆伊犁看杏花,去贵州游览黄果树瀑布等都是不错的选择。三四月份外出旅游的价格也比较合适,属于全年中价格较低的时间段。

高洁提醒老年人,外出旅游一定要掌握身体情况,出游时间也要根据身体情况而定,一般五到七天的行程比较合适。另外,老年人出游应避免旅游旺季,可以避免拥挤产生危险,也能节省费用。

### 水上公园拍鸚鵡

拍摄者:石玉朝

拍摄者说:连续两天,我带着相机到石家庄水上公园拍摄一只鸚鵡。这只鸚鵡毛色鲜亮,长长的尾羽像一件华丽的礼服。天气晴好的下午,鸚鵡的主人常常带着它到公园的树枝上玩耍。偶然间,我用镜头定格了这一画面。第二天,我又到公园等待,拍摄了不少鸚鵡在桃花枝头嬉戏的照片。

回家后,我把照片发到了摄影群里,吸引了老影友们前往拍摄,我们还探讨了拍鸟的技巧。



## 75岁儿子照顾102岁的妈

曹利国:要像小孩一样耐心哄老人

本报记者 张运乾

在石家庄市鹿泉区的颐康养老院,有个房间特别温馨,门前窗台上、楼道旁,摆放着盛开的三角梅、瓜叶菊等花卉,床头柜的花瓶里插着康乃馨。这个房间住着一对母子,母亲曹玉珍今年102岁,是石家庄市的一位退休工人,儿子曹利国今年75岁,是邯郸市的一位退休干部。

曹玉珍有三个儿子一个女儿。2019年初,她是颐康养老院的第一个人住的老人。去年12月初,曹玉珍突然不舒服,经检查是心脏出了问题。“当时情况非常严重,我们都作了最坏的打算。”曹利国说,兄妹们都意识到,母亲身边离不开人了。“大哥已经80多岁了,身体不太好,妹妹

和弟弟也都不太方便,所以我决定自己照顾母亲。”曹利国说,小时候,他经常看《三字经》《弟子规》等弘扬孝道的传统典籍。“孝顺父母是中华民族的传统美德。”曹利国参加工作后,结交的也都是孝敬父母的朋友。“百善孝为先。只要是孝顺父母的人,人品都错不了。”

曹利国请养老院把母亲房间的另一张床腾出来,开始24小时守护在母亲身边。“我每天都坚持锻炼,身体还不错,一个人就能搬动母亲。”曹利国说,刚开始,他发现母亲常常晚上喊叫。只要一有动静,他就会到母亲床边伺候。每次母亲都回答:“没事儿!没有喊啊!”经过咨询护工,曹利国才知道这种状态下的呼喊

是无意识的。他联系了许多亲戚朋友,都没有找到解决办法。为了保证睡眠,曹利国找来了耳塞。“虽然母亲的喊声不那么刺耳了,但我还是睡不踏实。”曹利国说,他就利用白天有护工或家人的情况下,抓紧时间补个觉。

在药物的影响下,曹利国的母亲大小便不规律,但不管什么时候,他都会及时帮母亲擦洗,更换衣服、拆洗被褥。“有一天,我连续拆洗了三回被褥。”

经过几个月的照顾,曹利国母亲恢复得不错。“从刚开始坐不住,到如今能坐半个小时左右。母亲恢复得快,我认为有一个原因是她认真吃饭了。”曹利国说,母亲生病后胃口一直不太好,家人们就买来

酸奶、蛋白粉等,让她补充营养。“这就形成了恶性循环,越不吃,越惦记着吃这些。越吃这些,越不吃。”

为了让母亲吃饭,曹利国想尽了办法。刚开始,他试着跟母亲讲道理,但尝试了一段时间后,发现效果不太明显。随后,曹利国又换了一种方式,他开始开导、哄着母亲吃饭。“您把这些饭菜想象成敌人,要一口口消灭”“不吃饭就没劲儿,没劲儿就好得慢。”慢慢着,曹利国的母亲接受了这种方式。如今,每顿饭她都能吃得一干二净。

如今,曹利国精心照顾百岁母亲的故事,从小小的房间飘到颐康养老院所在的鹿泉区获鹿镇郑家庄村,被乡亲们传为佳话。