



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
6月12日
星期三
甲辰年五月初七
总第2922期
今日八版

新闻一句话

河北

■石家庄公交集团日前开通了由谈固公交枢纽站至西柏坡红色旅游专3路,沿途经过中山路商贸圈。发车时间:谈固8:40,西柏坡15:30,日运行1班次。

■高考结束后,石家庄多家景区针对中、高考学子推出凭准考证免门票游览或有特惠的活动。

国内

■人社部最新数据显示,2023年,全国企业退休人员月平均基本养老金比2012年增加一倍,社保待遇稳步提升。

■2024年端午节假期,全国国内旅游出游合计1.1亿人次,同比增长6.3%。

■当前全国麦收进度近八成,夏种过四成。目前,“三夏”生产进展顺利,预计全国小麦大规模机收将于6月下旬结束。

■目前,已经有6000多万人开通了个人养老金账户。

■中国载人航天工程办公室消息,我国载人航天工程第四批预备航天员选拔工作日前结束,共有10名预备航天员最终入选,包括8名航天驾驶员和2名载荷专家。

国际

■联合国粮食及农业组织发布报告显示,2022年全球水产养殖产量首次超过捕捞渔业,成为水生动物产品的主要来源。

■欧盟委员会发布消息称,鉴于阿富汗人道主义局势不断恶化,欧盟启动紧急援助储备,以避免该国出现饥荒风险。

8年多包了45万个饺子

他们温暖了孤寡老人的心

本报记者 杜雅楠

“40斤面,20斤猪肉,17斤茴香,还有不少粽子,足够老人们吃了……”6月9日一大早,河北省沧州市义务工作者协会会长崔建松穿好了红马甲,他要和义工们到敬老院,给老人们包饺子、送粽子。

“我做义工,是受母亲的影响。”崔建松的母亲是个热心肠,每当别人遇到困难,她都会施以援手。在母亲的言传身教下,崔建松也养成了乐于助人的品格,他经常买来棉被、棉衣送给孤寡老人。

有一年冬天,崔建松到保定涞源看望孤寡老人。一踏入院门,他发现地上放着几个冻得硬邦邦的馒头。询问后,崔建松得知由于冬天屋里温度低,老人每次吃饭前都得把干粮放到太阳底下化一会儿。“当时我心里特别不是滋味,眼泪一下就流出来了。”摸着老人家里的冰锅冷灶,崔建松有了尽己所能让孤寡老人吃饱,吃好的念头。

“我觉得饺子做起来方便,也有营养,老人们都爱吃。”从那以后,崔建松经常买来食材,到附近小区为孤寡老人煮饺子。“一些热心人看见我忙不过来,经常帮着打下手。”渐渐地,崔建松的做法感动了不少市民,越来越多热心人加

入进“为孤寡老人包饺子”的队伍中。

人多力量大,柴多火焰高。2015年,崔建松创立了沧州市义务工作者协会。每周日去社区、敬老院包饺子,成为义工们和孤寡老人不变的约定。每周五下午,崔建松会提前把活动通知发到微信群里,大家分工合作买菜、买面,再到社区支帐篷、摆桌椅、和面、剁馅。此外,如果遇到行动不便的老人,义工们还会端着煮好的饺子送到老人家。“一开始食材都是我准备,但是大家积极性都特别高,每次都抢着买。”崔建松说,为了保证食材新鲜,义工们都是周日一大早才去市场采购肉和菜。8年多来,他们用3.6吨面,为老人们包了45万个饺子。

随着参与进来的市民越来越多,义工们的“包饺子地图”也在不断扩大,已经由沧州市内的新华区、运河区扩展到了周边的区县。现在,崔建松的手机通讯录里存着沧州所有街道、社区以及敬老院的联系方式。

除了为孤寡老人们包饺子,义工们还经常为老人们表演节目、理发、剪指甲等。如今,沧州市义务工作者协会从成立之初的几十人,发展到如今的3000多人。他们当中既

有两鬓斑白的退休老人,也有脸庞稚嫩的孩童。虽然年龄不同,职业不同,但他们都有一颗火热的心。

今年90岁的孟维住在沧州一家养老院,他2015年就加入了沧州义务工作者协会,是协会年龄最大的一位义工。虽然上了年纪,但孟维从未缺席过一场活动,即使是老伴去世的那周,仍然准时出现在活动现场。“之前我都是骑自行车去参加,这两年腿脚不行了,只能坐公交车去。”孟

维说,有一次,他足足倒了3次公交车才到达活动现场。“我每天都盼着周日,看见老人们吃着饺子,就特别高兴。”

饺子虽小,寄托真情。这些年来,崔建松和义工们用热气腾腾的饺子,温暖了无数孤寡老人的心。“爱心服务这条路我已经走了十几年,这其中既有苦也有乐,但看着老人们开心的笑脸就觉得值得。”崔建松说,他会带着义工们一直坚持下去,也希望更多人加入进来。

高温晴热天气来袭

专家提醒:减少外出、凉水降温

本报讯(记者 杜雅楠)河北省气象台预报,近日,我省将出现较大范围、持续性高温过程,局地气温可达40℃以上。高温天气,老年朋友应该注意什么?记者走访了石家庄市几家医疗机构,请专家聊聊防暑降温的好办法。

石家庄市人民医院范西路院区老年医学一科主任杨永刚提醒,高温天气容易诱发脑卒中、冠心病等心脑血管疾病。

为此,杨永刚建议老年朋友应尽量减少外出活动。如果必须外出,选择清晨或

傍晚时分。此外,老年朋友可食用绿豆、冬瓜等增强食欲。

除此之外,老年朋友及家属也要掌握一些中暑急救小妙招,以备不时之需。

石家庄市中医医院中山院区急诊科主任尹中提醒,如果老年朋友出现头晕、头痛、体温升高等中暑症状,需要及时将其转移到通风阴凉处,让患者平卧并去除全身衣物。之后,用凉水喷洒或用湿毛巾擦拭全身,扇风加快对流散热。如患者现场急救后仍无好转,请及时拨打“120”,送到医院急诊科抢救治疗。