

## 世象杂谈

## 晚年要“三勤”

李湘杰

退休之前,不论做什么工作,都需要勤于思考,勤于行动,来完成各项任务。退休之后,这样被动的要求没有了,程序化的活动方式改变了,就需要主动地安排生活,要做到“三勤”。

勤动脑,学无止境,别太相信脑力不济之说。老年人要利用时间充足这一优势,继续读书看报学习,给大脑充电。学习可以开阔视野,增加阅历,积累知识、陶冶情操,提高记忆力和思维能力;还能提升自己的整体能力,调整心态,排解压力与烦恼,也使自己更具文化修养。大脑是越用越灵活,脑细胞越发达。因此,只要勤于动脑,老年人依然能学会使用电脑、绘画、书法、保健和写文章,丰富晚年生活。勤于动脑,有利于保持较好的思维状态,使人心胸开阔,提高处理事情的能力。

勤动手,手是人体重要的部位之一,懒于动手不是享受。人到晚年,在家务劳作、处理个人事务方面,应该多出点力。这样既增加了家庭生活的情趣,又利于保持身体的各项机能。

动手不但能提高自己的处事能力和自信心,也可以活跃大脑,促进记忆力和思维能力,培养良好的意志和品德。老年人平日里的活动,可以刺激大脑细胞,防止大脑退化,使手和脑更加灵活。所以,老年人要勤动手。

勤动腿,生命在于运动,老年人要适当锻炼身体。有种说法是“人老腿先老”,上了年纪,就要着重对腿部肌肉和关节进行锻炼。老年人要根据自己的实际情况,选择适合自己的锻炼方法,如步行、慢跑、打太极拳、跳广场舞等。这几项运动中,步行是非常简单、便捷的一项全身活动,尤其是利于增强心肺功能,有利于减缓肌肉萎缩。勤于动腿,根据自己的身体状况,尽可能步子大些,速度快些,时间久些。需要提醒老年朋友们,千万别把步行变成很随意的压马路。

通过做这些运动可以改善心肺功能,增加肺活量,增强腿部肌肉的力量。坚持勤动腿,不但有利于强身健体,也使人精神愉悦,对防止脑功能衰退和延年益寿都有好处。

“三勤”还有利于克服久坐的不良习惯。久坐,已经成为中老年人多种疾病的危险因素。引发许多中老年人或贪恋电视,或迷恋上网,久坐长聊……久坐成了生活中最占时间的行为习惯,老年人原本体力、精神等方面逐渐衰退,如果再患有某些慢性病,很容易懒散,迁就自己,不愿活动。因此,晚年“三勤”颇为重要。

石家庄市订户请注意  
如果您没收到报纸  
请拨打 88629333

## “去海南过冬”助老行动

## 虽然冬未至 已有早行人

本报讯(记者 庞翠)随着天气转凉,不少老年朋友又开始收拾行囊,准备前往温暖的海南过冬。在本报“异地过冬”微信群、“异地过冬”QQ群里,读者朋友们纷纷发布找伴儿去海南过冬、寻找老年公寓等信息。

今年74岁的刘宜贤是一位退休干部,他和老伴打算到海南过冬。在本报微信群里,刘宜贤发布了一条请大家帮助推荐海南老年公寓的求助信息。“2010年,我刚退休时,就关注老年报‘去海南过冬’的活动了。”刘宜贤说,前些年,由于某些原因走不开,到海南过冬成为他和老伴的一个梦想。今年冬天,刘宜贤和老伴没有了羁绊,他们打算

到海南东方或乐东住段时间。由于是第一次去,老两口想找一家管吃管住的老年公寓。“暂定一个月,如果能适应就住到明年4月底。”

看到刘宜贤的求助后,读者朋友们纷纷提供实用信息。

“如果住老年公寓就选择乐东的九所镇、三亚崖州区;如果租房可以到乐东县城。”在微信群里,65岁的读者何女士发来了信息。退休后,何女士将晚年生活过成了“诗和远方”,她冬天到海南过冬,夏天到驼罗避暑。“我就在乐东县城住,那里的温度比九所、崖州低两摄氏度,冬天不冷,夏天不热。”何女士说,当地的生活便利,物价也便宜,而且有不少石家庄的老乡。

何女士通过记者将联系方式转给了刘宜贤,并表示如果还有什么不清楚的地方,可以随时电话联系她。

9月29日,在热心读者的帮助下,刘宜贤住到了海南东方市的心爱旅居公寓。“公寓的老板专程到车站接的我们,听说是《燕赵老年报》的读者,还优惠了不少钱。”刘宜贤说,公寓房间内有冰箱、空调等,还有专门的活动场地,感谢老年报和热心的读者朋友们。

今年66岁的杨先生想找伴儿去海南乐东九所过冬。“我身体健康,不抽烟喝酒,不玩麻将,讲卫生爱干净,无不良嗜好。”杨先生想找一位年龄相仿,无不良嗜好的石家庄老乡,搭伴儿到海南过冬。



刘宜贤居住的公寓房间。

杨先生租住在乐东九所新区的一处康养公寓,住够6个月,每人每月2380元(包括一日三餐)。“这里距离乐东高铁站很近,交通也方便。”杨先生说,除了标准间,康养公寓还有三人间。“如果10月上旬出发,到明年4月上旬回来,正好半年。”

亲爱的读者朋友,如果您想说说去海南过冬的经历,或者想找伴儿去海南过冬,或有什么需求,可以与本报编辑部联系。电话:0311-88629317。去海南过冬助老行动QQ群,群号:118552705。

## 新闻超市

## 举办演出

9月27日,石家庄市桥西区彭后街道范东社区党委开展了“党建引领凝聚力 喜迎国庆送温情”文艺演出。(张艳)

## 金融讲座

9月26日,邯郸大名县老年大学邀请大名县公安局反诈中心工作人员,为学员们进行了一场普及金融知识、提高防范意识、远离电信诈骗的讲座。(张益川 王永纳)

## 开展宣讲

近日,秦皇岛昌黎县离退休干部志愿者协会党支部书记李本玉,带领宣讲员们到昌黎二街雅侃斋文化小院开展党的二十届三中全会精神宣讲。

座谈会首先由雅侃斋志愿者们表演了文艺节目。随后,宣讲员张汝明系统地向大家介绍了党的二十届三中全会相关内容。(李彬)

## 反诈宣传

近日,张家口银行股份有限公司石家庄高新社区支行在水榭花都社区开展了“金融为民谱新篇 守护权益防风险”宣传活动。

通过在社区设立专门的宣传台,宣传防范电信诈骗、维护自身权益等金融知识。同时,还发放了宣传册或宣传折页,以赢得了社区居民的好评。(张宇烁 王娜娜)

## 万紫千红 喜迎国庆

为迎接国庆佳节,石家庄市植物园举办了秋季花展,展期从即日起至10月下旬。本次花展分为室内室外两部分,室外展区位于花卉展馆北侧,室内展区主要分布在花卉展馆、热带植物展厅、盆景馆和百花馆等地。

在植物园,秋天也可以是五颜六色的。花卉展馆北侧栽植了醉蝶花、桑蓓斯凤仙、鼠尾草等30余个品种、20万余株花卉。在室内展馆,园艺师还利用近2万株的长寿、秋海棠、红掌等植物将景物装点一新,极富视觉冲击力。



10月1日当天,植物园还将在中心草坪举办非遗项目“东南正”拉花表演以及插花制作、花卉养护知识讲解等活动。通讯员 王佳彬 闫越 崔梦宇 摄影报道

## 我省举办养老护理职业技能大赛

本报讯(记者 赵云涛 董新平)9月26日,由河北省民政厅、省人社厅、省总工会共同主办的2024年河北省养老护理职业技能大赛省级决赛在石家庄市落下帷幕。

经过激烈角逐,秦皇岛市代表队张崇等3名选手荣获一等奖,石家庄市代表队潘兴华等7名选手荣获二等奖,唐山市代表队石香蕊等10名选手荣获三等奖,沧州市代表队郑辉等8名选手荣获优胜奖;

石家庄市等7个代表队荣获优秀组织奖,承德护理职业学院等12个单位荣获突出贡献奖。3名获省级决赛一等奖的选手,经省人社厅核准后,将被授予“河北省技术能手”称号,并按相关规定晋升技师或高级技师职业技能等级。

近年来,河北省民政厅会同有关部门聚焦养老服务人才队伍建设,大力实施养老服务人才队伍素质能力提升工程,加强养老服务人才培养培

训,推进养老护理员职业技能等级认定。今年我省累计对2.18万名养老护理员培训117.6万学时;对1.16万名养老护理员骨干进行技能提升培训,累计培训4.64万学时;组织600余名养老机构负责人进行现场示范观摩培训,提升整体管理服务能力;新增取得职业技能等级养老护理员4412人,不断满足老年人多样化、多层次、高品质的养老服务需求。

## 石家庄公交10路线

## 打造敬老爱心公交专线

本报讯(记者 吴琼 陈红霞)公交车能升降和侧倾、后门加装轮椅上下车翻板、车内设轮椅专区……9月26日,石家庄10路公交车升级改造为敬老爱心线路后首次发车,这也是石家庄市首条敬老爱心公交专线。

“站牌上的字号比较大,方便老年人查看。”当天下午,66岁的张女士在市报社站等10路公交车,站牌上新换的信息

图让她眼前一亮。“与普通线路相比,10路公交车的站牌信息图换成了醒目的黄底黑字,字号也大了一倍多。”

据了解,10路公交起止站为小谈村和世纪方舟,共停靠47个公交站点,覆盖医院、公园、超市、社区服务中心等多个适合老年乘客的日常生活需求点。结合线路特点,石家庄公交集团西部运营分公司对10路公交车进行

了升级改造,新增了24辆无障碍低地板新能源公交车,特别适合轮椅乘客或携带大件行李的乘客。车内配有轮椅专区,专业固定装置确保轮椅乘客的安全和舒适。此外,车辆具有整体升降和侧倾功能,后门采用便捷塞拉门设计,同时增设了敬老服务提示语和醒目标识标牌等,为老年乘客提供更舒适、更安全的乘车体验。