



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

2025 年

4 月 14 日

星期一

乙巳年三月十七

总第 3045 期

今日八版

新闻一句话

河北

■即日起,石家庄市桥西区、新华区、裕华区、长安区、经开区交警大队车管所正式开展“三力”(记忆力、判断力、反应力)测试办理服务。目前,全市测试网点总数达 25 个,为老年人办理相关业务提供了极大便利。

国内

■国家卫健委、国家中医药局发出通知,鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院设置体重管理门诊。

■2025 高校专项计划开启,定向招收边远、脱贫、民族等地区县以下高中勤奋好学、成绩优良的农村学生。

■2024 年,中国与上合组织成员国、观察员国、对话伙伴贸易额达 8900 亿美元,创历史纪录。

■自然资源部发布公告:经国务院批准,高纯石英矿正式成为我国新矿种,这也是我国第 174 号矿种。

■我国科学家利用嫦娥六号月球样品,首次测得月球背面月幔的水含量小于 2 微克/克。

■近日,位于山西吉县和陕西宜川县交界的黄河壶口瀑布迎来一年一度的“桃花汛”。

■国家税务总局发文明确,在全国推广离境退税“即买即退”服务措施。

■4 月 11 日,我国在西昌卫星发射中心使用长征三号乙运载火箭,成功将通信技术试验卫星十七号发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。

■浙江出台方案,今年将为全省 70 周岁(含)以上户籍老年人购买一份意外伤害保险。

■北京疾控发布行动计划,推进职业人群健康食堂建设,推广低油、低盐、低糖、减脂菜品。

国际

■当地时间 4 月 10 日,俄罗斯外交部表示,俄罗斯与美国在伊斯坦布尔的会谈中达成一致,同意就返还俄罗斯被没收的外交设施一事制定路线图。

■乌克兰媒体 4 月 9 日报道,乌克兰总统泽连斯基表示,“技术团队”将在美国首都华盛顿与美方就矿产协议展开磋商。

■4 月 9 日,英国中央银行发布最新的半年期报告,警告说美国关税政策将加剧地缘政治紧张,从而危及英国金融稳定。

■美国总统特朗普 4 月 9 日说,他已设定最后期限,在此之前伊朗必须与美国就伊核问题达成协议。

■2028 年洛杉矶奥运会乒乓球项目调整,增设混合团体赛,总金牌数增至 6 枚。

3 年间免费为 2000 多位老人烹饪饭菜

“暖心小厨”让农村老人吃上热乎饭

本报记者 杜雅楠

“叔叔阿姨们,‘暖心小厨’来啦,今天做土豆茄子大锅菜,一会儿拿碗排队就行……”4 月 1 日上午,沧州献县淮镇桑园屯村广播站的大喇叭里传来了一条语音播报。一听“暖心小厨”来了,老人高兴地奔走相告。

“暖心小厨”的创始人名叫李亚非,今年 39 岁,他是沧州献县段村镇尧上村人。小时候,父亲就教育他要孝敬老人。“父亲兄弟四个,当时他们轮流照顾奶奶。”李亚

非说,每当父亲把奶奶接到家,就会让自己给奶奶剪指甲、洗脚。在父辈的耳濡目染下,李亚非心中也埋下了一颗孝老敬亲的种子。

长大后,李亚非开过饭店,打过零工。不管从事什么工作,他始终秉持着孝敬老人的初心。2021 年,李亚非在抖音平台看到一条给乡村老人做大锅菜的视频,他也有了创办一个“流动厨房”,给农村的老人做免费午餐的念头。“不在乎吃得有多丰盛,最起码得让老人吃上健康营养的

热乎饭。”李亚非说,他联系了两位关系不错的朋友,又买来一口大铁锅。自此,李亚非的“暖心小厨”正式开张了。

到文都村炖肉,去小屯村做大锅菜,前往西镇村给老人炖鸡腿……3 年来,李亚非只要一有时间,就会到农村给老人做饭。每次做饭的当天,他都是清晨 5 点起床,然后到菜市场精心挑选新鲜食材。“要保证每一份食材,既新鲜又营养。”

在给老人做饭的过程中,李亚非也收获了一份份

感动。去年 3 月的一天,李亚非到小屯村做大锅菜时,一位老人突然走了过来,从兜里掏出一张 10 元钱,硬往他手里塞。当时,李亚非愣了一下,赶忙和老人解释说,他们是公益的不收钱。但老人却说:“我不是想花钱买饭,就是想尽份力,让你们去温暖更多的人。”听了老人的话,李亚非特别感动,他把钱塞回老人手里,并向他承诺自己会一直做下去。“那位老人并不富裕,却还想着去帮助他人。”李亚非说,这件事,已经成为支撑自己的动力。

在给农村老人做饭之余,李亚非还会让同伴帮忙,把做饭的过程拍成视频发到网上。现在,他已经在抖音号“暖心小厨”上发布了 42 条视频。“我想吸引一些爱心企业加入进来,这样‘暖心小厨’才能越走越远。”李亚非说。

流动的是厨房,奉献的是爱心,留下的是幸福。3 年来,李亚非和他的“暖心小厨”下乡做饭 50 余次,共为 2000 多位老人烹饪出一道道饱含温暖与关怀的饭菜。“我没有很高的学历,唯有一颗孝老的初心。”李亚非说,未来,他计划走遍沧州的所有乡村,为更多的老人送去暖心饭。

牡丹盛开待客来

春日正好,石家庄长安公园的牡丹园一片繁花似锦。园内牡丹品种丰富,紫色的“层中笑”“冠群芳”雍容华贵,粉色的“雪映桃花”“玉面桃花”娇嫩俏丽……为提高景观品质,长安公园在 2024 年对牡丹进行了补植、扩建,现在园区牡丹种植面积已达 2631 平方米。据了解,今年牡丹花开较早,最佳观赏期在 4 月中旬左右。

另外,石家庄世纪公园、东环公园、裕西公园等地的牡丹也已盛开,欢迎大家前去观赏。



本报记者 张可心 报道 通讯员 石玉朝 摄

越来越多“银发族”加入减肥行列

本报记者 杜雅楠

最近,“体重管理”成为热词,相关话题迅速登上热搜。记者了解到,在石家庄有一群“老年减肥达人”,他们用科学的方法和持之以恒的毅力,不仅拥有了健康体魄,也让晚年生活愈发丰富多彩。

“每天吃完晚饭,我都在这儿走上两大圈。”4 月 2 日傍晚,记者在河北省会儿童少年活动中心见到李文英时,她正沿着健身步道散步。

今年 57 岁的李文英是一位退休老师。2017 年,她正式开启了减肥之路。“那会儿工作压力大,喜欢吃点儿油炸食品和甜食来减压。”李文英说,她的身高是 155 厘米,当时体重达到了 70 公斤。有一次,李文英和朋友一起去逛商场,发现自己穿什么衣服都不好看。从商场出来后,

李文英就给一位营养师朋友打去电话,请朋友帮忙制订了一个减肥计划。

从那以后,李文英一直按照减肥计划来安排自己的运动和饮食,这一坚持就是 9 年。“简单来说,就是管住嘴、迈开腿。”李文英说,她每天会在固定时间,通过踢毽子、跳绳以及散步来锻炼身体。饮食方面,以粗粮和膳食纤维为主,每顿控制在七八分饱。

最终,李文英靠着持之以恒的毅力,将体重减到了 57.5 公斤。前段时间,她把旅游时拍的照片,发到了同学群里。“大家都说我变化特别大,像变了个人。”李文英笑着说,减肥不仅让自己收获了健康的体魄,心情也更加舒畅。

同样,家住石家庄市长安区的陶琳,也是一位“减肥

达人”。她 172 厘米的身高,体重只有 55 公斤。

今年 64 岁的陶琳是一位退休医生。1996 年,陶琳到辽宁省大连市观看了一场国际服装节。看着舞台上一位位体态优雅的模特,她也有了学模特步的想法。“当时,石家庄还没有专门教走模特步的培训班。”陶琳说,她特意在大连报了个模特培训班,每月要过去训练两次。模特的老师告诉陶琳,当一名模特要时刻保持体重。也就是从那时起,她正式开始了减肥计划。

为了研究出控制体重的最佳方法,陶琳还考取了营养师证。“减肥必须得在吃上下功夫,尤其早上要吃得好。”陶琳说,她每天早上都要吃一个鸡蛋,外加新鲜蔬菜和水果。另外,她还用全麦面包来代替主食。“我现

在年纪大了,减肥的同时也得保证营养跟得上。”陶琳说,她现在每天都要吃够 18 种食物。

2017 年退休后,陶琳在石家庄市长安区老年大学模特班当起了老师,她还将自己研究出的减肥技巧传授给了学员们。陶琳经常和学员们讲,上了年纪也要学会爱自己,保持一个年轻的心态。

河北省委党校副教授石翠仙表示,当“银发族”开始关注体重,这不仅是个人健康意识的觉醒,更是社会文明进步的体现。老年朋友减肥时,可以选择温和的锻炼方式,如散步、八段锦、太极等。此外,也不应过度节食来控制体重。唯有让“科学减肥”的理念融入日常生活,才能让每一位老人在追求健康的路上走得更稳、更远。