



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

11月5日

星期三

乙巳年九月十六

总第3126期

今日八版

## 新闻一句话

河北

■“十四五”时期,河北全省地区生产总值迈上4万亿元台阶。

■近日,“河北宽城传统板栗栽培系统”入选全球重要农业文化遗产。

国内

■今年前三季度,我国农村居民人均可支配收入17686元,比上年实际增长6%。

■农业农村部最新农情调度显示,冬小麦播种已过四成。

■国家卫健委、公安部等6部门发布通知,决定联合开展为期1年的非法救护车专项整治工作。

■本月起,全国1%人口抽样调查的现场登记环节正式在全国范围内开展。

■11月3日11时47分,我国在文昌航天发射场使用长征七号改运载火箭,成功将遥感四十六号卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。该卫星主要用于防灾减灾、国土资源勘察、水利气象等领域。

■11月5日,本年度最大“超级月亮”登场,21时19分前后月亮呈现最圆满圆形。

国际

■外交部消息,中方决定将对法国等国的免签政策延长至2026年底,并于2025年11月10日至2026年12月31日对瑞典免签。

■俄罗斯外交部发言人扎哈罗娃表示,向乌克兰提供“战斧”导弹无助于解决冲突,更无助于兑现美国现任领导层的竞选承诺。

■韩国《京乡新闻》报道,11月3日公布的一份民意调查显示,韩国总统李在明的支持率升至53%。

## 16年坚守无偿献血之路

# 张小珍:“我用热血为生命‘续航’”

本报记者 杜雅楠

11月2日,在石家庄市民张小珍家中,大大小小的献血奖励证书铺满桌面。2020~2021年度全国无偿献血奉献奖金奖、河北省无偿献血荣誉卡……每一份荣誉,都见证着张小珍16年如一日的“热血”征程。她说,无偿献血是一件利己利人的事。举手之劳,也许就能挽救一条生命,甚至一个家庭。

今年55岁的张小珍是一位退休工人。1994年,张小珍生孩子时,不幸患上了“妊高

症”导致难产。“当时意识模糊,只记得护士给我输了一袋血,我才转危为安。”张小珍说,那段经历,让她第一次意识到血液对患者的重要性。

2009年4月15日,张小珍走进河北博物院旁的献血车,第一次捐献了400毫升全血。这个日子,她记忆犹新。随着献血的次数增多,她也渐渐成为一名“献血专业户”。“全血捐献间隔是半年,而捐献血小板只需间隔15天。”张小珍说,不管捐献哪一种,都是为了救人。为了尽可能帮助更

多人,16年来,她主要选择捐献血小板。

为了保持血液质量,张小珍专门制定了一份健康计划:每天绕小区健步走,晚上10点半休息,清淡饮食,每天一杯牛奶、一枚鸡蛋。而在献血前几天,她每顿饭只吃青菜、馒头和少量瘦肉。长期坚持下来,她的身体素质也越来越好。“我几乎不生病,精神状态也比同龄人好。”对她而言,坚持献血不仅是对自身健康的监督,更是对等待输血患者的一份无声承诺。这些年,张小

珍几乎每个月要捐献一次血小板。

2018年,在朋友的推荐下,张小珍开始到河北省血液中心当志愿者。她每周都会抽出半天时间,为献血者提供接引、指导填表、递热水等服务。为了壮大献血队伍,她还经常组织其他志愿者走上街头,在石家庄解放广场、湾里庙步行街等地发放宣传单。“只要越来越多的人了解献血的意义,我再辛苦也值得。”张小珍说。

今年7月,张小珍不幸遭遇了车祸,导致脚部骨折、耳朵受伤。为了预防感染,医生建议她服用头孢。“服用药物,会影响血液质量。”张小珍说,为了不影响献血,她仅服用一段时间后就主动停药。停药半个月后,张小珍做的第一件事,就是到河北省血液中心献血。

16年来,张小珍共捐献了108个治疗量的血小板,1000毫升全血。“我只是一个普通人,但献血让我有机会帮助他人、挽救生命,这让我感到无比充实。”张小珍说,只要身体允许,她就会坚持下去,也希望有更多人加入到无偿献血的队伍中,用热血为生命“续航”。

## 赏漫山红叶

当秋霜浸染太行山脉,石家庄西部山区便迎来了一年中最绚烂的时节。漫山红叶与黄绿枝叶交织,在阳光下铺展成五彩画卷,吸引着市民和游客登高赏景。

最近,77岁的石玉朝与几位老友到井陘县松树岭看红叶。景区内红、黄、橙三色交织,漫山黄栌与柿子树,枝叶舒展,勾勒出“红叶天路”的绝美轮廓。他们行至山顶观景台,凭栏俯瞰,整片红叶如海洋般铺展,斑斓色块层层叠叠、热烈夺目,将太行深秋的烂漫与壮阔诠释得淋漓尽致。

最近正是赏景好时节,不妨挑个好天气登高赏红叶吧。

本报记者 张可心 报道



石家庄市订户请注意  
如果您没收到报纸  
请拨打 88629333