



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

12 月 24 日

星期三

乙巳年十一月初五

总第 3147 期

今日八版

新闻一句话

河北

■即日起至 2026 年 1 月 20 日,石家庄市开展“开门写报告,我来建一言”活动,面向全体市民和社会各界广泛征集意见建议。市民可通过“石家庄发布”微信公众号、石家庄新闻网等进行留言。

■河北省文化和旅游厅日前发布公告,确定承德市隆化县热河温泉旅游度假区等 7 家旅游度假区为省级旅游度假区。

国内

■“十四五”时期,我国支持建设国家智慧农业创新中心和分中心 34 个、农业农村部农业信息技术相关重点实验室 30 个。

■数据显示,今年上半年,我国数字消费总额达 9.37 万亿元,占居民消费支出总额近一半。

■12 月 22 日,中国人民银行发布通知,实施一次性信用修复政策,支持信用受损但积极还款的个人高效便捷重塑信用。

■国家医保局发布文件,开展泌尿介入类等医用耗材集中带量采购。

■水利部消息,“十四五”时期,全国新增水土流失治理面积超 34 万平方公里,水土保持率达到 73%以上。

■近日,南水北调东中线一期工程迎来全面通水 11 周年,工程已累计向北方调水超 845 亿立方米。据统计,南水北调东中线一期工程已惠及沿线约 1.95 亿人。

■《2026 年我国人工智能产业发展形势展望》预计,2026 年,我国人工智能产业将维持高速增长态势。其中,智能算力占比有望突破 35%。

■据网络平台数据,2025 年全年动画电影票房突破 250 亿元,成为中国影史动画电影票房最高一年。《哪吒之魔童闹海》《疯狂动物城 2》《浪浪山小妖怪》分列 2025 年动画电影票房榜前三位。

■国际篮联公布 2026 年国际篮联名人堂名单,中国男篮名宿王治郅入选,成为第五位入选国际篮联名人堂的中国球员。

国际

■美国外交人员工会组织外交人员协会发表声明说,多名在拜登政府时期任命的美国驻外大使被特朗普政府要求在明年初离职。

■据法国商业调频电视台报道,法国总统马克龙说,法国将建造一艘新的航空母舰,以替代现役的“戴高乐”号航母。

■继不久前韩国延世大学曝出学生借助人工智能(AI)工具在线上期中考试中集体作弊丑闻后,近日该国又一所顶级高校首尔大学也曝出线上期末考试集体作弊事件。

寒冷冬季“大众浴池”受老人欢迎

专家提醒:洗澡时间最好控制在 1 小时之内

本报记者 崔立卿 李晨阳

在寒冷的冬季,到浴池舒舒服服泡个热水澡,对许多老年人来说是一件惬意的事。近日,记者走访石家庄市部分浴池发现,入冬以来,各大众浴池的老年顾客明显增多,部分浴池在工作日的老年客流量较之前提升三成左右。

12 月 18 日上午,记者在石家庄市长安区棉一宿舍的“大众洗浴中心”看到,浴场内暖意融融,休息区坐着不少刚洗完澡的老年人。

今年 63 岁的王先生是原石家庄国棉一厂的退休工人,也是这里的常客。每年冬天,他隔十几天就会来泡澡。王先生说,跟几位老哥们一

起泡澡、聊天,既放松又开心,很自在。“泡在水池里,相互搓背,拉家常,说说笑笑,是我们老年人最喜欢的洗澡方式。”王先生说,高档洗浴中心可能适合年轻人,但是像“大众洗浴中心”这样的平价浴池更适合老年人。

记者发现,随着时代进步,如今的大众浴池早已告别过去“夏季闷热、冬季阴冷”的印象,实现全年恒温舒适洗浴。多数大众浴池配备了温控系统,夏季设有中央空调,冬季供应暖气,室内温度稳定在舒适区间,避免了因温差大或闷热感引发不适。同时,水池温度也精准控制在 42℃左右,既保证洗浴

舒适,又不会因水温过高增加身体负担。

在石家庄市桥西区留营华苑小区“留营大众浴池”,老年顾客同样络绎不绝。“冬天在家洗澡,换衣服的时候很容易着凉。”60 岁的刘女士说,在家里洗澡要站在热水器的喷头下,不停地往身上冲水。洗一次澡,要花二三十分钟。“在浴池洗澡,里面热乎乎的,不用担心感冒,既可以洗澡,还可以搓背,比家里方便多了。”刘女士说,如今,她每隔半个月就来一次。

“入冬后,来洗澡的老人明显增多,大多是周边小区的居民,还有顾客特意从别处赶来。”“留营大众浴池”负

责人介绍,老年人行动相对迟缓,居家浴室地面湿滑易摔倒,而浴池不仅铺设了防滑瓷砖,在关键区域还放置了防滑垫等设施,降低了安全风险。

石家庄市第二医院工农院区老年医学一科主任李印肖提醒,大众浴池虽然便捷舒适,但老年朋友洗澡时也要注意以下几点:洗澡时间不要过长,最好控制在 1 小时以内,以免导致疲劳或缺氧;如出现胸闷、头晕、血压过高或过低等不适,不应洗澡。此外,建议老年朋友选择配备防滑设施、有专人值守的浴池,或提前了解浴池的应急保障措施,让冬季洗浴既温暖又安心。

家门口享便民服务

近日,在石家庄市彭后街道的大力支持下,元南社区携手乐享社工共同开展“屏安焕新 净享时光”便民服务活动。活动通过手机外观维护、内存优化等服务,帮助社区老年人掌握屏幕保养技巧、内存清理方法等实用技能。

活动现场老人们认真聆听、积极提问,工作人员逐一耐心解答,互动氛围十分热烈。现场还设置了免费手机贴膜专区,为大家提供手机外观清洁服务,让旧手机“旧貌换新颜”。“老师讲得通俗易懂,服务也特别贴心,咱们社区真是把好事办到了我们心坎儿上!”参加活动的刘女士感慨道。

通讯员 夏立会 报道



助老一招鲜

四川完善老年教育体系

近日,四川省老年教育工作推进会召开,“十五五”期间,四川将健全完善老年教育体系,推动数字赋能老年教育发展。

在深化老年教育课程建设方面,围绕健康养老、智慧生活、文化休闲、金融反诈等高频场景,构建“基础通识+特色专业+实用技能”的课程体系。对外借助“能者为师”“智慧助老”等活动,广泛吸纳专家学者、行业能手、退休教师等加入,打造一支专兼结合、素质优良的老年师资队伍。

据央广网

新闻追踪

包饺子名额已满 节目表演继续接受报名

本报讯(记者 杜雅楠 董新平)这几天,“爱心饺子 情暖元旦”活动报名持续火热,不仅吸引了众多热衷文艺表演的中老年艺术团,还有一些老年朋友表示,在参与活动的同时想实地参观一下悦伴湾康养中心。

今年 80 岁的李先生是一位退休工人。他和老伴想借活动的机会了解一下悦伴湾康养中心。“我和老伴现在还能自理,但岁数大了以后的事谁都说不好。”李先生说,上了年纪后,他患上了糖尿病、冠心病等多种慢性病,老伴的腿脚也不太方便。李先

生家住三楼,平时,老伴只能扶着楼梯栏杆一点点往下挪。“天气不好的时候,我们都不敢下楼。”李先生说,前几天,石家庄下了场雪,他和老伴就没有下楼买菜。“如果康养中心的环境、设施等,我们都满意,那就打算在这里安度晚年。”李先生说。

82 岁的张先生想了解康养中心的价格,62 岁的吴女士想帮母亲看看康养中心的环境……除此之外,还有读者表示,想顺道看看住在康养中心的亲人。

今年 80 岁的陈女士是一位退休工人,她想借参加活

动的机会,探望一下住在悦伴湾康养中心的大姑。“大姑今年 103 岁了,是康养中心年龄最大的老人。”陈女士说,她和大姑感情很好,从小就特别亲。

陈女士的大姑年轻时一直在天津工作、生活。小时候,她最盼望的一件事就是过年。“大姑每年过年都回石家庄,给我们晚辈带酥糖、大麻花等天津美食。”陈女士说,大姑上了年纪后,回到石家庄和女儿一起生活。只要一有时间,陈女士就会带着牛奶、鸡蛋等去看望大姑。“我们关系处得不错,常来

常往。”

2021 年,陈女士的表姐年龄大了,没有精力再照顾母亲,便将她送到了悦伴湾康养中心。即使在康养中心,陈女士也经常前去探望大姑。“我已经提前买好了大姑爱吃的水果,等到活动当天带给她。”陈女士说。

亲爱的读者朋友们,由于饺子的名额已满,不再接受读者报名。表演节目还有少量名额,想表演才艺的读者朋友可以与本报编辑部联系。联系电话:0311-88629212、88629317(请在工作时间拨打)