



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

2026年

1月12日

星期一

乙巳年十一月廿四

总第3155期

今日八版

新闻一句话

河北

近日,河北省水利厅公布河北省2025年幸福河湖名单,全省建设幸福河湖105条(个),累计达到359条(个)。

近日,“2025年度成语发布”活动在邯郸举行,坚定不移、脱颖而出、绿水青山等10条成语入选年度成语,其中,“绿水青山”连续两年入选。

近日,河北省人民政府正式印发通知,核定公布第七批省级文物保护单位,共70处不可移动文物入选,涵盖古文化遗址、古墓葬、古建筑等多个类别。

国内

公安部消息,2025年,全国公安机关共立刑事案件数同比下降12.8%,再创21世纪以来新低,立治安案件数同比下降3.5%。

近日,全国总工会、文化和旅游部等四部门印发意见,明确到2030年,基本建成覆盖广泛、层级清晰、特色鲜明的职工文体活动体系,打造具有全国影响力的职工文体品牌项目。

国家统计局1月9日发布数据显示,2025年12月份,全国居民消费价格指数(CPI)环比上涨0.2%,同比上涨0.8%;2025年全年,CPI与上年持平。

教育部消息,2026年将启动新一轮“双一流”高校建设。

全国应急管理工作会议消息,鉴于近年雨带北扩,极端强降雨致灾性增强,我国将增强北方及黄河、海河流域应对洪涝地质等灾害的陆上、水上工程救援力量。

受近期冷空气影响,黄河宁夏河段近日出现本年度首次流凌。当前,黄河上中游正处于封河发展阶段,凌情发展整体平稳。

近日,在航空工业沈飞的试飞跑道上,一架身披绿色底漆的歼-35飞机直冲云霄,意味着全年试飞工作全面展开。

中国旅游研究院发布报告,预计2025-2026冬季,我国冰雪旅游休闲人数将达到3.6亿人次,冰雪旅游休闲收入有望达到4500亿元。

国际

俄罗斯外交部表示,西方国家在乌克兰部署的军事单位、军事设施等都将被视为俄罗斯武装部队的合法作战目标。

白宫发表声明说,美国总统特朗普1月7日签署总统备忘录,指示美国退出66个“不再符合美国利益”的国际组织。

英国当地时间1月7日晚,大批民众聚集在英国首都伦敦国王十字车站前,抗议美国对委内瑞拉的军事打击。

联合国秘书长发言人迪雅里克表示,美国若继续拖欠联合国会费,可能会失去在联合国大会的投票权。

“爱你老己”走红网络

更多老年朋友践行“为自己而活”

本报记者 杜雅楠

近期,“爱你老己”成为网络流行语,引起广泛关注。“爱你老己”意思是“爱你自己”。“老己”即以第三人称指代自身,将自己视为老朋友,让自我关怀变得轻松自然。记者走访发现,如今“爱你老己”已不仅是年轻人的生活态度,越来越多老年人也开始以多元方式关爱自我,从过去“围着家人转”逐渐转向“为自己而活”。

1月8日下午,在河北老年大学运动保健系中医保健班的课堂上,苏林章正认真做着笔记。

今年61岁的苏林章是

石家庄的一位退休干部。2025年退休后,他报名参加了中医保健班,每周四下午准时上课。“年纪大了,身体难免有些小毛病。”苏林章说,唯一的女儿在北京工作,学习保健知识也是为了保持健康,“不给孩子添麻烦”。

苏林章认真记录每节课的内容,把课件存在手机里随时复习,并养成了按时作息、坚持锻炼、注意饮食的习惯。为了吃得健康,他还专门从网上购买土鸡蛋和有机蔬菜。

前些天,苏林章的眼睛不太舒服,他按照老师的建议买了不少铁皮石斛。“虽然不便宜,但身体好才最重

要。”苏林章说,如今,他经常和老伴讲学到的保健知识,希望老伴的身体也越来越好。“我现在‘三高’的症状缓解了不少,身上也有劲了。”苏林章说,他认为爱孩子的前提是爱自己,自己身体好了,家庭才能幸福。

同样,家住石家庄市新华区冀铁馨苑小区的多女士也是“爱你老己”的践行者。

今年72岁的多女士是山东聊城的一位退休工人,2014年,她来到石家庄帮忙照顾孙辈。“我退休前是会计,过日子精打细算惯了。”多女士说,来到儿子家后,家里的大事小情她件件都要操心。

2023年年初,为了帮儿子子公司抢购特价装修板材,多女士凌晨4点就去建材市场排队。“抢上是抢上了,但回了家我心脏特别难受,住进了医院。”多女士说,儿子望着躺在病床上的自己红着眼眶说:“妈,你这是图啥,钱我们能挣,你把自己照顾好比啥都强……”此外,儿媳也劝多女士说:“多出去走走,别总把心思放在我们身上。”

孩子们一番话,让多女士深受触动。从那以后,她逐渐把生活重心移回自己身上。“我现在就负责接送孙子上下学,然后就去家附近的友谊公园唱歌。”多女士说,她年轻时就特别喜欢唱歌,现在终于有机会重新拾起了爱好,她还结交了不少志同道合的朋友。最近,多女士网购了一套音响设备,打算带到公园与歌友们共享。“现在每天都特别开心、充实。”多女士说,一辈子就这么长,老了更要好好爱自己,活出开心快乐的样子。

亲爱的读者朋友们,您或您身边的朋友是否也在践行着“爱你老己”?欢迎与本报编辑部联系,分享您的故事。联系电话:0311-88629212、88629317

小灯笼开拓大市场

春节临近,灯笼等春节装饰品进入销售旺季。

1月5日,在河北省石家庄市正定县南楼乡北楼村某企业的灯笼加工车间,工人在调试新工艺灯笼。这种灯笼,无需组装,材料厚实环保,深受消费者喜爱。

通讯员 王瑞夫 摄



新闻追踪

AI课程“秒没” 新开课程成“香饽饽”

报名首日超八成班级宣告满员

本报讯(记者 贾凤霞 杜雅楠)1月8日,河北老年大学与石家庄市老年大学同步开启2026学年新生招录工作,线上报名系统一经开放便迎来“井喷式”增长,线下咨询大厅人头攒动,一场堪比“春运”的银发抢课大战火热上演。报名首日,两校合计报名超8000人次,超八成班级宣告满员,AI智能、中医药学、非遗手作等热门课程遭“秒抢”,尽显老年群体对精神文化生活的热切追求。

热门课程“秒没”

当天,正值“三九”第一天,石家庄市室外温度-2℃。河北老年大学报名咨询大厅里,却洋溢着欢声笑语。老人们或捧着笔记本核对课程信息,或提前演练线上操作流程。当报名通道开启,现场不时响起“抢到了”的欢呼声,

也夹杂着“手慢了”的遗憾叹息。仅报名首日,该校新生报名人数逾3000人次,接听咨询来电超700个,近半数班级宣告满员,整体成班率达78%。

与此同时,石家庄市老年大学线上报名系统于当天早上8时30分准时开放,仅十分钟报名人数便突破千人,半小时内4400多人成功锁定学位,语言文学系、舞蹈系、信息科技系的21个热门专业率先报满。随后,医学保健系、人文历史系、艺术生活系的报名也进展迅猛,除个别专业尚有少量剩余名额外,其余专业全部报满。

新开课程成“香饽饽”

值得一提的是,今年新开设的课程成为“香饽饽”。河北老年大学新开设了流行手鼓舞、普拉提等课程。面对部分课程报名人数远超预期的火

爆局面,该校紧急协调,果断加开“临时求知专列”。在快速完成师资、教室与教学计划核定后,紧急释放近300个学位,竭力让更多“银龄宝宝”搭上这趟开往春天的列车。

石家庄市老年大学今年精心推出了15门新课程,首次开设的中医药学课程实验班,突破一年学制限制,改为三年,一经推出便备受青睐。扇面小品、精微素描、非遗手作工坊等新开课程尽显文化韵味,中国风爵士等新潮课程则吸引了年轻心态的老年人。目前,新开课程已全部报满。

这届老年人正在重新定义“热爱”

值得关注的是,在此次招生工作中,科技类课程成为绝对“流量担当”。带有“AI”字眼的课程,刚开放报名便被“秒抢”一空,展现出老年群体拥抱数字时代的高涨热情。此

外,生活技能类课程同样吃香,反映出老年朋友对提升生活品质的迫切需求。

针对两校招生的火爆态势,河北省社会科学院人力资源与劳动经济研究所副研究员鲍志伦认为,当前,老年群体已从物质赡养需求转向多元精神追求,他们正以积极的姿态重新定义晚年生活,他们对精神世界的丰盈需求,正推动着老年教育不断创新发展。同时,这一现象也反映出需进一步加大老年教育资源供给,以满足银发群体对高品质晚年生活的追求,助力积极老龄化社会构建。

温馨提示:目前两校招生报名仍在火热进行中,已报名学员需及时缴费;未成功报名的老年朋友可关注每日学位释放信息,抓住“捡漏”机会。具体报名流程可登录对应学校的官方平台查询。