



微信公众号:yzlnb365

有奖新闻热线:

0311-88629212

燕赵老年报

2026年
1月30日
星期五
乙巳年十二月十二
总第3163期
今日八版

不/只/精/彩 还/有/关/爱

新闻一句话

河北

■2026年河北经济社会发展主要预期目标是:地区生产总值增长5%以上,一般公共预算收入增长2%左右,规模以上工业增加值增长5.5%左右,固定资产投资增长5.5%左右,社会消费品零售总额增长5%左右,居民人均可支配收入增长5%左右,居民消费价格涨幅2%左右,城镇调查失业率控制在5.5%左右。

国内

■自然资源部等三部门发文,要求新建城区和住宅项目按照规划标准同步配建养老服务设施,扩大普惠养老服务供给。

■我国将组织实施重点传染病“多病同防”试点,试点开展市域疾控联合体建设。

■中国作为2026年亚太经合组织(APEC)东道主,将于2月1日至10日在广州举办APEC第一次高官会及相关会议,这是APEC“中国年”首场正式活动。

■中央纪委国家监委消息,2025年全国查处违反中央八项规定精神问题二十九万余起。

■2025年,在经济增长等因素带动下,税务部门全年征收各项税费33.1万亿元。

■铁路部门第四次扩大高铁宠物托运服务试点范围,新增哈尔滨、沈阳、太原等67个车站。

■国家疾控局有关负责人表示,目前我国尚未发现印度尼帕病毒病例,经综合研判,此次疫情对我国产生的影响相对较小。

■近日,米兰冬奥会中国体育代表团在京成立,本届代表团在我国冬奥会境外参赛项目和运动员规模方面创造新纪录。

■1月28日,旅日大熊猫“晓晓”“蕾蕾”回到家乡四川,顺利入住中国大熊猫保护研究中心雅安基地。

■马年新春将至,截至目前,已有《熊猫计划之部落奇遇记》《飞驰人生3》《镖人》等六部影片定档2026年电影春节档。

国际

■近日,中国空军八一飞行表演队7架歼-10表演机飞抵新加坡樟宜机场,应邀参加将于2月3日至8日举行的第十届新加坡航展。

■乌克兰总统泽连斯基在与奥地利总理施托克尔通话时表示,乌克兰计划2027年加入欧盟。

■当地时间1月28日,俄罗斯总统助理乌沙科夫表示,如果泽连斯基愿意同普京总统会面,俄方可以邀请他前往莫斯科并保障其安全。

■近日,韩国前总统夫人金建希所涉股价操纵等案一审宣判,金建希获刑1年8个月。

■日本第51届众议院选举发布公告,投票和计票将于2月8日举行,为期12天的选战正式拉开帷幕。

三十五载“老帮老”倾心托起夕阳红

开栏话

岁月染双鬓,初心亮余晖。近日,河北省民政厅联合19部门印发《〈民政部等19部门关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意见〉贯彻落实举措的通知》,提出积极宣传老年人参与经济社会发展活动和老有所为的典型事迹。

在燕赵大地有这样一群老人,他们退而不休,以志愿服务为笔,在基层一线书写着责任与担当。他们中,有扎根社区的服务者,有传承文脉的守护者,虽来自不同领域、有着不同经历,却怀着同样的热忱,在志愿服务中诠释着“桑榆未晚”的深意。

即日起,本报推出“银龄生辉 志愿同行”栏目,聚焦“银龄行动”志愿服务者们的风采,讲述奉献故事,传递榜样力量,让银发余晖在新时代绽放璀璨光彩。

本报记者 李晨阳

通讯员 李大源

“磨剪刀,磨菜刀!”1月28日上午,唐山市路南区赵开楼社区活动中心前的小广场上,传来熟悉的吆喝声。十余位身穿红马甲的老年人忙碌穿梭,磨刀具、测血压、维修小家电等,娴熟的动作、亲切的

笑容,让整个社区暖意融融。这群忙碌的老人,来自社区的“老帮老”志愿服务队,队员平均年龄68岁。自“老帮老”志愿服务队组建以来,他们始终秉持坚守与奉献的精神,默默守护社区老人三十五载。

“赵开楼社区是典型的老旧小区,3000多名居民中,一

半在60岁以上。”社区党支部书记贾海英介绍,由于老年人多,仅靠几名社区工作人员,很难做好养老服务工作,为此,社区积极吸纳低龄老人参与志愿服务,让“老帮老”成为社区治理的重要力量。

1991年,老党员胡在唐联系了7位有修补手艺的邻里,自发组建了“老帮老”志愿服务队。三十五年间,队伍不断发展壮大,如今已有31名志愿者加入。从最初走街串巷的简单便民服务,到如今涵盖政策宣传、安全巡逻、环境整治、亲情陪伴等多个领域,真正做到了“老人需要什么,志愿者就提供什么”。

今年73岁的马连祥,是开滦集团的退休工人,也是“老帮老”志愿服务队的初创成员之一。多年来,马连祥始终坚守服务岗位,每逢周三服务日,他都会早早备好推子、电动磨刀器、螺丝刀、钳

子等工具,准时来到志愿服务点,为老人们提供服务。

临近春节,老人们需要理发的越来越多,马连祥也比往常更忙碌。有时一个多小时他就要为十几位老人理发。上午忙完后,中午简单吃几口饭,他又马不停蹄赶往出行不便的老人家,上门为他们理发。

两年前,马连祥不幸患上了喉癌,接受了手术治疗,术后一直存在气短的情况。但即便如此,他也没有放下志愿服务工作,术后仅休息了两周,就重新回到了服务岗位。尽管身体状况大不如前,每次服务时,他都会尽量放慢动作,避免因气短影响服务质量。即便说话吃力,他也依然耐心地倾听老人们的需求,用微笑和点头给予回应。

除了每周三的集中便民服务,结对帮扶社区高龄、独居老人,也是“老帮老”志愿服务队工作的另一项重点。71岁的宋恩萍和队友梁秀芝,就是这项工作中最典型的一对搭档。

“张姐,我们来啦!”每次推开社区独居老人张桂芳家门,宋恩萍都会熟练地拿起抹布擦拭家具、打扫房间,梁秀芝则坐在老人身边,陪她唠家常,问其冷暖,叮嘱她按时吃药。从代买生活用品、陪同就医问诊,到节日上门慰问、日常情感陪伴,四年来,她们的照料从未间断。“我眼睛看不见,全靠这两姊妹操心,日子过得舒心又踏实,闺女想接我走我都舍不得。”张桂芳拉着宋恩萍的手,脸上满是欣慰的笑容。

“老人最懂老人的需求,服务他们也是在服务明天的自己。”宋恩萍的这句话,道出了无数志愿者的初心与坚守。四年前,她们了解到张桂芳因眼疾视力极差,出门购物、日常起居都有诸多不便,便主动上门结对,从此成了老人家中的“常客”。

三十五载初心如磐,红马甲的身影从未缺席,温暖了社区里的一位位老人。“老帮老”志愿服务队的温情,不仅切实解决了老年群体的实际困难,也凝聚起社区的向心力,让互助互爱成为邻里相处的主旋律。

年味渐浓

春节将至,年味渐浓。石家庄各个年货市场内喜气洋洋,热闹非凡,尤其是包含“马”元素的新春饰品,深受顾客喜爱,人们购年货、逛集市、游玩赏景,喜迎新春。

图为市民在石家庄正定国际小商品市场选购春节饰品。

通讯员 王瑞夫 摄



水仙怎么不开花

夏女士问:我水培了一盆水仙,它长势茂盛却迟迟不见开花。想请记者帮忙打听一下,这是怎么回事?

记者李晨阳回复:根据夏女士提供的水仙照片,记者联系了石家庄市福泽正定花卉博览园商户、资深花艺师白伟红。据白伟红介绍,水仙是我国传统名花,通常在冬春季节绽放,花香淡雅,深受养花爱好者喜爱。针对夏女士遇到的情况,白伟红结合其提供的水仙照片分析,水仙不开花可能是养护环节中的温度、光照或水位管理不当所致。

白伟红提示,水仙养护需注意以下几点:

- 1.适宜温度:宜将环境温度控制在5℃至15℃之间。温度过高易导致水仙只长叶片而不形成花苞。
- 2.合理水位:水培时水位不宜过高,根部能吸收到水分即可。
- 3.充足光照:水仙喜光,生长期每天需保证4至6小时的光照,可将其放置于阳光充足的窗台或阳台。光照不足会导致叶片徒长、开花困难。
- 4.定期换水:水培初期每天换水,生根后可调整为每2至3天一次,花苞形成后每周换水一次,要保持水质清洁。

另外,白伟红建议,水仙开花后,可通过调节光照、补充养分等延长开花时间。“可将水仙移至阴凉通风处,避免强光直射,有助于延长花期。每周施以少量磷钾肥,能有效支持开花所需营养,让花朵维持更久。”

老人求助站
0311-88629317
说出来 我帮你

银龄生辉 志愿同行