

健康伴银龄 关爱暖人心

项城市老干部大学开展健康科普讲座

□通讯员 李京

本报讯 为用心用情做好离退休干部健康服务保障工作,精准对接老年群体健康养生、慢性病防控、日常养护等实际需求,6月3日,项城市老干部大学特邀市中医院专家开展专题健康科普讲座,80余名离退休老干部踊跃参与。

讲座分为肿瘤防治与冠心病养护两个主题。在肿瘤防治环节,李颖医生结合老年人生理特点与鲜活案例,深入浅出地讲解了癌症致病诱因、早期筛查要点及科学预防措施,逐一纠正日常防癌认知误区,倡导老干部们注意科学饮食、规律作息、适度运动,引导大家树立“早发现、早诊断、早治

疗”的防病意识。在冠心病科普环节,王卫清医生依托丰富临床经验,细致讲解了冠心病发病机理、诱发因素、规范诊疗及安全用药知识,围绕饮食管控、运动指导、情绪调适等方面,普及实用居家防护技巧,特别提醒老干部们若出现胸闷、心悸等不适症状时务必及时就医。

讲座结束后,工作人员还为老干部们发放了健康科普宣传单和爱心健康物资,医护人员针对大家的疑问进行了一对一细致解答。老干部们纷纷表示,此次讲座通俗易懂,针对性和实用性较强,有效填补了健康知识盲区,帮助大家树立了科学规范的养生理念,提升了自我健康防护能力。

敬老院里写书人

□鲍长顺

敬老院的日常,多见老人闲坐晒暖、读书静思,伏案执笔、潜心创作的身影却极为少见。在沈丘县康乐年华敬老院,97岁的刘家琦老人便是这样一位特别的“写书人”。他以笔墨为炬,深耕乡土文脉、传递爱国初心,在耄耋之年续写着温暖而坚定的人生篇章。

刘家琦是沈丘县老城镇第三社区居民,于2023年入住康乐年华养老院。其虽已年过九旬,但身体硬朗、思维清晰,除却听力稍有减退,依旧可读书看报、谈吐从容,平日里更是手不释卷、酷爱读书。一次,书友赠予的旧书报触动了他心底的记忆,让老人萌生了记录历史、传承过往的念头。

“我要把珍藏心中的故事,讲给后人听。”怀着赤诚的初心,刘家琦提笔伏案,一字一句、一笔一画,细致记录下亲身经历的点滴过往。

在老人心中,记录过往,就是希望后世子孙珍惜当下和平生活,砥砺前行、振兴中华。

土生土长的老城人刘家琦,一生扎根故土,深爱这片热土。他是时代的亲历者,更是初心不改的老党员。他先后向党组织递交20多份申请书,81岁才圆了入党梦。庆祝中国共产党成立90周年之际,在沈丘县举办的合唱比赛中,他组织老城镇夕阳红合唱团荣获特等奖。他亲历祖国从积贫积弱走向繁荣富强,积攒了大量珍贵、鲜活的乡土记忆与时代史料。

晚年的闲暇生活,从未消磨他的初心与热爱。他全身心投入文字创作,潜心挖掘整理濒临失传的老城文脉。乳香台、城隍庙、西塔寺等历史古迹的渊源典故,鲟鱼、顾家馍、赵丰酒等本土特产的民俗底蕴,他都逐一考证梳理、落笔成文,用质朴真挚的文字留住老城千年文脉,让乡土历史与地域文化被更多人知晓。

除了传承乡土文化,刘家琦始终牢记党员使命,深耕红色历史创作。他以亲身经历为教材,为当代青年讲述真实过往,期许青年人从历史中汲取力量、厚植爱国情怀,以青春之力守护家国,这也是他晚年最大的心愿。

谈及多年笔耕不辍的初心,刘家琦坦言:“写作是我的心底倾诉、精神寄托,是我一生的追求,更是我生命的意义。”

他的文字虽无鸿篇巨制的恢弘,却字字深情、句句滚烫。一页页手写文稿,沉淀着岁月初心、承载着乡土情怀,是这位九旬老者献给家乡、献给时代,最质朴也最动人的珍贵礼物。

拓印传非遗 银发续文明

商水县开展老干部非遗拓印体验活动



学员展示拓印作品。

□通讯员 何莉莉 王思佳 文/图

本报讯 为丰富离退休干部精神文化生活,厚植文化底蕴,近日,商水县老干部大学以“拓印传非遗 银发续文明”为主题,组织学员开展非遗拓印体验课堂活动。

非遗项目讲师王志远从拓印的历史渊源与发展脉络讲起,细致阐释碑刻拓印的文化价值与传承意义,并围绕上纸、打刷、

上墨、揭纸等核心步骤进行现场演示。他逐一纠正学员的操作细节,深入浅出地讲解古法拓印的技艺诀窍。活动现场,老同志们凝神静听、专注实操,蘸墨铺纸、轻敲细拓,在一刷一碾、一拓一揭间,近距离感受传统非遗的独特魅力,体悟千年文脉的深厚底蕴。大家相互探讨技法、交流心得,一张张墨色均匀、纹路清晰的拓片相继完成,现场气氛热烈而融洽。

