

奋斗新时代 奋进新征程

张兴华

作为一名普通退休党员干部,我有幸当选中国共产党河北省第十次代表大会代表,参加了这次高举旗帜、求实创新的大会,继往开来、团结奋进的大会,凝心聚力、锐意进取的大会。这次大会令人振奋、令人受益良多。

王东峰同志代表九届省委所作的报告,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻习近平总书记对河北的一系列重要指示、批示和党中央决策部署,全面总结过去五年来的工作,鲜明提出了全方位推动高质量发展的目标要求,对今后五年的工作进行了前瞻性思考、全局性谋划、战略性布局,特别是加快建设“六个现代化河北”的奋斗目标,紧扣党的十九届六中全会精神,体现出高度的政治自觉、使命情怀、坚韧意志,站位高、谋划深、着眼实,道出了全体代表的心声。

报告提出的“六带”建设中,建设大运河文化带和建设沿海经济崛起带,充分彰显了沧州在努力实现全省创新发展、绿色发展、高质量发展新突破中的重要功能定位。我们一定要认真学习、贯彻落实党的十九届六中全会精神和河北省第十次党代会精神,完整、准确、全面贯彻新发展理念,担当尽责、铆足干劲、鼓足拼劲、保持韧劲,汇聚建设现代化经济强市、美丽沧州的磅礴力量。

作为一名关心下一代的工作者,我决心努力学习好、宣传好、贯彻好这次省党代会的精神,积极发挥先锋模范作用,真正把思想和行动统一到大会精神上来,把智慧和力量凝聚到省委、市委要求上来。

一是坚持对党忠诚,全身心地干。忠贞不渝地坚守共产党员的精神家园,增强政治自觉,坚定历史自信,在市委的坚强领导下,进一步担起做好新时代关心下一代工作的重任,充分发挥“五老”作用,踏踏实实做事,紧密结合开展党史学习教育、“四史”宣传教育,理直气壮地讲党的百年奋斗重大成就和历史经验,讲党的信仰、党的精神,唱响中国共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好的时代强音,让党的党的十九届六中全会精神和河北省第十次党代会精神,深入广大青少年的心灵,不断增强做中国人的志气、骨气、底气,树立为祖国、为人民永久奋斗、赤诚奉献的坚定理想。

二是坚持民本情怀,掏心窝地爱。坚持以人民为中心,保持清正的道德操守,塑造良好的党员干部形象,心系群众、服务群众、体察民情、倾听群众呼声,把这次大会的精神,把党的温暖送到群众的心坎上。关注民生、心系民享,集中民智、助力民为;倾己所有、尽己所能,真正当好群众的暖心人、贴心人、知心人。切实把大会的各项部署转化为贯彻落实的自觉行动,不断开创工作的新局面。

三是坚持恪尽职守,多方面地严。不忘初心、牢记使命,无愧于党的培养教育,无愧于代表的责任,讲党性、讲人格、讲纪律,坚定不移听党话、感党恩、跟党走,充分认识中国共产党为什么能、马克思主义为什么行、中国特色社会主义为什么好,筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵,让党的精神在新时代薪火相传,为加快建设现代化经济强市、美丽沧州,尽一份绵薄之力,在新的赶考路上,向党和人民交出一份合格的答卷。

老年人要做到“四不贪”

水清

人老了,只有注意养生保健,才益于健康长寿,其中有“四不贪”,应引以为戒。

首先,不能贪睡。老年人如果睡眠过多,就会使新陈代谢降低,脑部功能减退,记忆力下降,加快大脑衰老。此外,睡眠过多的老年人易发生脑血管意外,尤其易发生脑血栓。多睡必多静,易造成肢体活动不灵活、四肢僵硬、精神差,及其他躯体疾病发病概率的增加。如果发现老年人变得贪睡,就应进行多方面检查,排除躯体疾病和脑部器质性疾病。同时,可以制订睡眠计划,严格执行,保证每天睡眠时间在6小时—10小时即可,不多睡。另外,当想多睡的时候,老年人自己应自觉地找点活儿干,手和脑闲不下来,自然就不想睡了。

其次,不能贪杯。饮酒要适量,多饮必伤身。有些老年人不以为然,甚至有的常常说,今天喝点,明天就不喝了,

其实,到了明天还是这句话。久而久之,饮酒形成了一种嗜好,伤身也就成为必然了。对老年人来说,即使是保健酒,也不能多喝,药酒中都含酒精,会损害肝脏。药酒中所含药物虽可作药食两用,但也不能过量饮用,尤其是患有消化道疾病或肝肾疾病的老年人,最好不饮或少饮。饮用保健酒不能太猛。正常人饮用药酒可每次10毫升—30毫升,不宜过多。滋补性的药酒可以在就餐时佐膳饮用,有活血祛湿等功效的治疗类药酒不应在吃饭时饮用,以免影响疗效。

另外,不能贪吃。中老年人为了不浪费,往往在吃饱后还会把剩下的菜吃完,经常会吃得很撑。也有的见了自己喜欢吃的,就吃得很多。中老年人吃撑对身体不好,可能会出现胀气、想吐、昏沉、心脏负荷加重、喘息困难等情况。老年人吃饭不要贪多,而要吃得精。

最后,不能贪便宜。爱贪便宜是在老年人中常见的心理。从艰苦岁月走出来的40后、50后、60后,过够了苦日子,即便在物质极大丰富的今天,受苦的记忆也如勒痕般印刻在意识深处。因此,不少老年人购物总是挑最便宜的买。有些不良商家往往利用老年人这种爱贪便宜的心理,向老年人出售一些伪劣产品,或是先给你点小便宜,让你上钩,然后再拴牢你,赚你的大钱。当你醒悟过来时,不良商家早已无影无踪了。这种事往往给老年人造成心理创伤,对身体是十分不利的。鉴于此,免费的东西最好不拿,便宜的东西要弄清为什么便宜,看看其中有没有猫腻。要坚持需要什么买什么,不要因为便宜或免费就要。如果一时认不准,就不要急于购买,可以跟子女沟通,讨论功用和性价比,一起决定买与不买,这样就不会使一时的高兴变成终身的遗憾。

“楚女士”的学习之旅

吕祎雯

学习这项技能。

对于这次的装备升级,“楚女士”可是一脸愁容,好在她还有一颗乐于学习新鲜事物的心。前天,吃过午饭,“楚女士”问我要不要喝水,我赶忙说,我去烧水。“楚女士”一把拦住我,说:“我来,你爸已经教过我了。”然后便气定神闲地往茶桌走去。然而,她却在拿起水壶的那一刻露了怯,嘴里先重温了一遍烧水流程,然后便按部就班又小心翼翼地操作着。扭开水龙头接水时,她目不转睛地盯着水壶,生怕错过水满的那一刻。接下来,她艰难地关闭水龙头,打开电

“楚女士”来到我家的第9天,我从外地返家。“楚女士”见到我的第一句是:“你回来了,快放下包,坐下歇歇。看到你,我可比什么都高兴!”

80多岁,“楚女士”的身体也还算硬朗。说来奇怪,逢年过节也总要再三邀请,“楚女士”才会来我家一起过年,住三天已是她的极限;而这次,“楚女士”已经居住了一个星期。父亲解答了我的疑惑——“楚女士”遇到了技术难题。一辈子都与灶台、煤火打交道的“楚女士”,这次接到通知,以后要改用电磁炉做饭、烧水。面对新发下来的电磁炉,“楚女士”束手无策,只得先来我家

源,按下“烧水”键,等到烧水声响起,才放心地坐下。

“楚女士”20多岁时,养家是最重要的事情。抚养5个子女长大,是“楚女士”这辈子最骄傲的事。是那些艰难的时光,给予了“楚女士”面对一切问题的底气。没想到,这些底气,却在电磁炉面前溃不成军。

“楚女士”是我的母亲。她的“电磁炉进修”之旅在这样的不习惯与学会后又忘记之间热闹展开。但我相信,“楚女士”一定能够顺利掌握电磁炉的操作方法。



“文武”双全

年近八旬的赵鸿雁是位退休教师,家住沧州市区浮阳北大道。他常常在我市人民公园里抖空竹,还自学绘画。经过多年努力,他抖空竹的水平和绘画水平都有所提高,堪称“文武”双全。

赵华堂 摄



我的父亲

李月珍

进高中,没有让父亲失望。

后来,父亲离休了,却又赶上母亲患上脑栓塞,父亲和我们几个做子女的轮流照顾她。父亲不让我们白帮忙,这个月哪个子女“值班”,他就给哪个子女600元钱。这些钱,在当时是很多的。

父亲是离休干部,他的医药费可以全额报销。我的大弟弟想让父亲给他也报销点医药费,父亲坚决不肯。父亲觉得,这样是违反组织原则的。这个原则,父亲至死未改。

我们这些晚辈们没有给父亲丢脸,读书和工作都很认真,上进心也强。我的

大侄子是清华大学毕业的博士生,侄女从山东大学毕业后,被保送到北京大学读硕士。

生活条件好了,父亲却因心脏病在2001年去世了。当时,我们姐弟几个嚎啕大哭。

父亲生前,我曾给他做过一身毛料中山装,他穿上精神极了。如今,想起那个情形,我不禁再次泪流满面。

安息吧,我的老父亲!您的一生是无怨无悔的。我们姐弟几个要继承您的美德,并且一代一代传下去。