

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1568期 零售价:1.80元

干事,70岁还是黄金年龄

最近,2025年全国老年志愿服务暨“银龄行动”乡村振兴江西行示范活动在赣州正式启动,为期10天。“银龄行动”于2003年发起,如今,仍有不少老专家对参与这项活动充满热情。他们为何而来?他们身上有哪些优点值得学习?(摘编自《南方都市报》)

分文不取但心情更愉快

5月19日上午,江西赣南医科大学第一附属医院来了十几名特殊的医生,不少人已头发花白。他们大多是来自北京的各大医院的名医,在京坐诊时可谓“一号难求”。如今他们通过“银龄行动”到了赣州,为居民义诊。

此前,江西赣南医科

大学第一附属医院发布了义诊的预约信息,开放260个名额,仅一天半时间就有281人预约。“在北京,挂一个我的号要520元,在这里出诊虽然分文不取,但我的心情更愉快。”全国政协委员、中国医学科学院肿瘤医院原院长赵平今年75岁,在他看来,义诊可帮助患者卸下进京求医的负担。

除了在赣州市区,支援团队还走进了赣州市兴国县。5月20日上午,北京协和医院副主任医师吴瑾在兴国县人民医院看了25名病人。经历多天义诊,吴瑾感受到了当地百姓对她的信任,期盼自己能为他们解决难题。

仍想在专业领域发挥余热

此次志愿者团队中还有多位文旅、农业等方

面的专家,助力地方的经济发展。据了解,2021年至今,“银龄行动”顺应时代要求,把活动主题调整到乡村振兴上,送医疗下乡、送教育下乡、送技术下乡。

此次“银龄行动”志愿者的平均年龄为65岁。活动期间,有多位专家表示,退休之后,他们有了更多的自由时间去做自己想做的事情,不仅是打牌出游、照顾儿孙,他们仍想在各自的专业领域继续发挥余热。吴瑾是老年医学的专家,她表示:“60岁到70岁是老人的黄金年龄,再之后体力、脑力都会下降,我想趁这10年多做些事情。”

希望为更多人提供参与机会

国家老年疾病临床研究中心执行主任陈彪

表示,“银龄行动”为老年人提供了继续发挥自身知识、经验作用的渠道。他希望“银龄行动”今后能为更多人提供参与机会。

不能回避的是,当下还有很多老年人的社会参与面临着阻碍,如年龄歧视等问题依旧存在。如何支持老人在退休后长达数十年的时光中有所收获、有所作为,需要各方共同行动。5月22日,民政部等19个部门联合印发了《关于支持老年人社会参与,推动实现老有所为的指导意见》。意见提出目标,到2029年,支持老年人社会参与的政策法律环境初步建成,阻碍老年人继续发挥作用的的不合理规定清理完成,“银龄行动”等老年人志愿服务长效机制基本形成,老年人社会参与能力逐步提升。



新冠疫情处于今年第一个阶段性高位

5日,中国疾控中心研究员刘起勇表示,我国新冠等呼吸道传染病监测数据显示,今年3月以来,新冠疫情呈现逐渐上升的态势。目前,全国新冠疫情处于今年以来第一个阶段性高位并正在一些省份出现下降趋势。(摘编自《羊城晚报》)

空气质量达标城市增加19个

5日,生态环境部发布的《2024中国生态环境状况公报》显示:全国空气质量达标城市共222个,比2023年增加19个城市;210个重要湖库中,水质优良湖库数量占比为77.1%,比2023年上升2.5个百分点。(摘编自《人民日报》)

社长:王翀
总编辑:周钢
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158

抗战谣言一个比一个编得离谱

公安机关网安部门依法打击涉抗日战争网络谣言,6月5日公布了两起典型案例。

1.邓某杰散布网络谣言,歪曲抗日战争历史案。

公安机关网安部门工作发现,2025年4月28日,网民邓某杰编造虚假的中国共产党领导的军

队消灭日军数据,贬低、否定中国共产党在抗日战争中的中流砥柱作用,亵渎国家和民族情感,造成恶劣社会影响。邓某杰到案后,对其发布涉抗日战争网络谣言的违法行为供认不讳。根据相关法律法规,属地公安机关依法对违法行为人邓

某杰处以行政处罚。

2.张某艺散布网络谣言,歪曲抗日战争历史案。

公安机关网安部门工作发现,2025年1月18日,网民张某艺恶意编造“红军资助关东军”等不实信息,否定中国共产党领导下的东北抗日武装率先举起民族抗日大

旗的历史事实,歪曲抗日战争历史,造成恶劣社会影响。

张某艺到案后,对其发布涉抗日战争网络谣言的违法行为供认不讳。根据相关法律法规,属地公安机关依法对违法行为人张某艺处以行政处罚。(摘编自央视)



爆椒炒油渣酥香鲜辣

掌勺人 毕政,湖南长沙,75岁

菜品特色 酥香鲜辣,下酒下饭

爆椒炒油渣,是我夫人的拿手菜。准备个头较大又不太老的微辣青椒若干个,去梗洗净,起锅烧油用小火焙烤,同时用锅铲将青椒不断翻炒并拍扁,待其受热均匀表皮变软后,加入适量油渣(如无油渣,可用细条里脊肉煎炒替代),再加细盐、蒜

末及油爆豆豉若干,翻炒两分钟后关火,利用余温使其进一步熟透。此时,可用锅铲将青椒逐个铲断分解,待其充分入味,便可出锅。

这道菜兼具油渣的酥香与青椒的鲜辣,下酒又下饭。但要提醒老年朋友,不要多吃。

本栏目投稿邮箱 735476186@qq.com。

