

50多位老人见面会上交流快乐秘诀

“每天为了爱好忙个不停，晚上头挨到枕头两分钟就能呼呼大睡”

老人们呼吁成立“老人协会”，给老人提供更多的交流机会

昨日上午，本报征集的“空巢领袖”在建新街五里堡办事处举行了第一次的见面会，50多位老人欢聚一堂。现场众多老人呼吁成立“老人协会”，多关注老人，多提供一些活动让老人有个交流的机会。如果您有更多更好的建议，如果您想加入到我们的暖巢行动，请您拿起电话拨打67659999来告诉我们，或发送邮件到zzwb67659999@163.com告诉我们。

晚报记者 张璇 董占卿
通讯员 黄彩霞 薛建州



见面会上，老人畅所欲言，开怀大笑 晚报记者 张翼飞 图

每天为了爱好忙个不停

晚上头挨到枕头两分钟就能呼呼大睡

昨日上午10时许，在建新街五里堡办事处的会议室内，几位“空巢领袖”和社区的老年人第一次见了面。“咱们多交流交流，一定得把这个事办好。”72岁的钟锡庆老人说，刚退休后很适应，感觉内心没了着落。后来，

他找到了一个爱好，并从爱好出发，积极参与各种社会活动，现在感觉很充实。

钟锡庆表示，现在自己由于参加的社会活动很多，每天都有忙不完的活，晚上头挨到枕头两分钟就能呼呼大睡。

找几个脾气相投的朋友

三天两头打个电话就不觉得孤单了

“我早就有这个想法了，就是不知道怎么做。”59岁的游晶女士说，现在有了这个牵线搭桥的途径，她更想投入进来了。“每天下午是最难度过的时候。”她说，老人早上一般起得比较早，出去锻炼一下，买买菜，时间很快就过去了，可下午却像进入了真空，找

不到有意义的事情，时间就显得格外漫长。

“要是通过这个活动找几个合得来的朋友，那该多好呀。”游晶说，她是医生，退休后还研究过一年的心理学，老人们如果能有几个脾气相投的朋友，能三天两头打个电话问候一下，就不会觉得孤单了。

人老了，心不应该老

找些爱好定个目标，生活就会很有意思

禹德水老人当场献艺，即兴来了一段唱词：“夜半三更人静后，儿孙们一个个，现在俺心头，常言说，不是冤家不聚首，哪辈子冤孽债把俺的心来揪……”他的唱词还没结束，就获得了满堂彩。

禹德水现在67岁，退休后心态一直很好，每天走路1小时，锻炼1小时，写歌词1小

时……每天要花6个小时做必修课。因为每天日程安排得很充实，让他过得也很充实。禹德水说，人老了，心不应该老，现在八九十岁的人很多，七八十岁不算老，心里面要装着年轻，内心年轻了，再找一些爱好，给自己定一个目标，那你的生活就会过得很有意思，就会把老年人难熬的“下午”打发掉了。

暖巢在行动

10位老人可以免费学电脑

“我们可以免费为老人提供学习的机会。”赵先生说，他在文化路和任寨北街交叉口向东100米的汇元大厦619室做网络教育工作，愿意分期免费培训老人学习电脑，丰富老人的生活。“我们可以进行一对一的培训。”赵先生表

示，参加培训的老人年龄最好在60岁左右，有一定的文化基础，家中有电脑的最好，“这样学完之后就可以实际操作了。”赵先生说，由于地方有限，他们愿意免费接受10名符合条件的老人，每周进行两次辅导，从基础教起，每次两小时。

24小时心理热线为老人开通

“老人退休后精神没有寄托很容易发生各类疾病。”郑州市精神病防治医院心理科的主任李平安介绍，老人心理一般有三个方面的问题：首先是恐病心理，其次是孤独寂寞心理，再者就是

思念儿女心理。“我们都可以对其进行心理疏导和心理干预，给他们一个健康的心情。”李平安说，他们的心理辅导热线68886520会24小时开通，将有7位专家轮流为老人服务。

我教老人玩

大石桥的金水河畔，是票友聚集地

禹德水老人说，他和一帮票友经常在大石桥金水河畔交流，大家有的带乐器，有的当场表演，兴致很高。“每天下午都有，但是周

末人最多。”禹德水说，大家你一段我一段，各种唱腔和地方戏都有，实在是票友的理想聚集地。

阅读提示：六大主流媒体倾力支持，六大权威专家齐聚郑州，8月14日开始，河南省掀起一场全省征集超高度近视的风暴，比比谁的度数高。只要你近视度数够高，不仅能安全摘掉眼镜，还可返还全部手术费！

全省征集超高度近视

《郑州晚报》、商都网健康频道等六大主流媒体倾力支持、郑州普瑞眼科医院主办的“全省征集超高度近视”活动启动后立即受到广大近视朋友的热捧。活动将持续一个月，我省几十万近视患者将同台较量，比比谁的近视度数高，近视度数前八名者将于下月活动结束后公布。

比比谁的近视度数更高

笔者了解到，8月14日该活动启动消息发布后，报名电话响个不停，当日就有几百名近视朋友打进电话报名，五名工作人员加班加点接电话，嗓子都哑了。

一位高度近视者看到活动新闻后，赶紧打进电话报名，“患了1000多度的超高度近视有十几年了，去了很多家医院都说没法治了，看了新闻报道说4800度超高度近视被成功治愈，终于看到希望了。”

凡年满18岁，近视度数在100度以上的患者，即可电话报名，和全省几十万近视患者比比谁度数高。

六大权威专家齐聚绿城

据悉，本次活动将邀请来自北京、上海、广州等国内六大知名权威近视专家，强大的医疗技术汇聚一起，共同为河南省的高度近视者制定科学、安全的手术方案，帮他们摆脱近视。

对于一般的近视患者，本次活动将采取激光的方式为患者治疗，而对于超高度近视患者将采取更为高端的手术方式治疗。活动将开展多达10种近视手术方式，患者无论是低度近视，还是高度近视，无论角膜厚，还是角膜薄，都可根据自身的近视度数、眼睛条件找到适合自己的手术方式。

度数越高，返还手术费越多

据我国著名眼科专家王立东介绍，高度近视不仅会使眼睛干涩、疲劳，还会导致眼

球凸出、眼睑松弛，影响容貌，年长的近视患者随着近视度数进一步加深还可能引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离等严重眼病，并且有可能会致盲。

本次活动的目的旨在为高度近视患者挽救视力，让近视患者得到切实有效的援助，并呼吁社会各界关注、关爱视力残缺群体。因此，本次活动针对不同度数的近视患者，推出系列援助措施，度数越高的近视患者，援助越大。

参加活动可享受以下优惠

1. 活动结束后，接近近视度数排出前8名：第1至3名患者返还100%手术费用，第4至8名返还50%手术费用；
2. 六大媒体鼎力援助，每人援助1000元；
3. 术后凭本人术前眼镜可获赠价值168元精美太阳镜一副；
4. 术前检查费（价值200元）；
5. 外地患者免费住宿两个晚上（限2人），并提供100元交通补助。

报名方式

电话：0371-60195888、61181208；
网站：www.p0371.com；
短信：发送“姓名+地址+近视度数+个人详情”至13526723004；
现场报名：郑州市东明路与纬四路交叉口

上海的廉井财博士作为本次活动的六大权威专家之一，将于8月24日赴郑，在郑州普瑞眼科医院为近视者手术治疗近视，高度近视者可在本周日之前来院检查。

廉井财：教授、博士生导师、中华医学会眼科分会会员；美国眼科学会会员；国际屈光手术学会国际理事；上海市激光医学学会委员。擅长准分子激光治疗近视，目前已用准分子激光治疗各种近视近5万例。刘郡芳

高考生绝佳选择：免试留学印度名校

名校留学只需2万 提供官方学历认证 可签订推荐就业协议

- ★免托福 免考试 免担保 直接就读
- ★获正式学位证书 国际承认
- ★就读著名高校 费用低 每年¥5千至3万
- ★全英文教学 学习IT世界先进技术
- ★就业广 可签订推荐就业协议 就职知名企业

专设赛昂奖学金 奖励优秀留学生

注：赛昂教育集团诚招聘河南各地市招生代理和招生代理机构

河南分部咨询电话：0371-66863031 60136686 60136685

河南分部地址：郑州市大学路18号金源大厦707室。网址：www.57in.com

8月25-27日：郑州市将公开选聘高校毕业生进社区、高校毕业生服务农村

经市政府批准，今年面向社会公开选聘300名高校毕业生进入乡镇、社区卫生服务机构、200名高校毕业生进入农村中小学，服务期为两年，有关事项如下：

◆选聘对象和条件

1.对象：具有郑州市常住户口，包括所属县（市）、区，年龄在30周岁以下（1978年6月1日后出生）未就业的全日制大专以上学历普通高校毕业生。2.基本条件：政治素质好，热爱祖国，拥护党的基本路线和方针政策；具有敬业奉献精神，热爱农村和社区工作，遵纪守法，作风正派；具有相应的专业知识；身体健康。3.报考乡镇（社区）卫生服务的毕业生，须是医学相关专业。

◆注意事项

1.报名地点：郑州市人事考试中心（伊河路26号伊河大厦7楼）

2.考试及任职待遇、选聘程序、报名地区职位名额、报名表下载、考试报名等报考相关事宜请登陆郑州人事考试网（http://www.zzsrc.com）、郑州市人事考试网（http://www.zzrsk.com.cn）下载。

咨询电话：0371-67186623 67185361