

# 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 就职著名企业

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人才网(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