

■老人节系列报道2



退休了不等于晚年到了 啥时余热没有了,才该真正退休 老而弥坚的“再就业”族



早晨5点40分起床,自己做早饭,吃过早饭,6点40分就开始出门上班了……几乎每周都是如此。再过半年就步入70岁的杨宪章的生活,和很多年轻的上班族一样,甚至更忙碌。

河南农学院毕业,毕业后做过思想政治老师,遗传学教授……退休前半年,成为郑州师专图书馆的馆长,后半年在学校抓教学管理……杨宪章老人说,过去的大半辈子他觉得很踏实,因为一直在学习,一直在忙碌,以至于2004年退休后,在家半年后就开始了新一轮的“求职”。如今,他在黄河科技学院已经工作了8年时间,老有所为,心里更踏实。

如今,郑州也有不少老年人像杨宪章一样,退休不休息,开始“再就业”,他们的生活,丰富而充实。

郑州晚报记者 张华 徐智慧 文/图

退休半年就坐不住了 开始有针对性地发求职信

杨宪章说,刚退休时,他倒是没有什么“想法”,一心扑在写作上,整理文稿、教案……一下半年就过去了。

等梳理好一切,整理好资料,老人就有点坐不住了。“一想,我干脆到民办学校教学去吧!”杨宪章说,就这样,他开始了

“二次求职”,开始查阅郑州市民办学校的状况,有针对性地发求职信。

在到黄河科技学院以前,杨宪章在一所学校待过一个学期。2005年下半年开始,杨宪章就开始到黄河科技学院教学。

没想到,这一干就是8年。

两次脑血栓 三次动手术 他说几天之后还是一条好汉

初见杨宪章,觉得年轻时肯定也是帅哥一枚,只是下巴上有一道深深的疤痕,在采访后才得知,在最近10年内,他已经经历两次脑血栓、前后3次动手术,下巴上的伤疤就是手术的痕迹。

说起治疗的过程,杨宪章一直在微笑。在第一次得病时,他有条不紊地安排老伴陪着去看病,在医院住院后打上点滴才给学校请假。

在切除唇上上颚的瘤时,他以为是很小

的病,满头缠满纱布,只露出两只眼睛,嘴巴也没法说话,面对前去看望他的同事们,他用笔写下“几天之后,杨宪章还是一条好汉”。

其实,这一住就是一个多月。在对切除的瘤做活检时,医生说已经有向恶性肿瘤转化的迹象了。

“生死不由自己,心情却能自己掌握。”在采访时,他不时地会说起这句话。乐观的心态,无论是工作还是生活,都让他从容面对。

不同意安度晚年的说法 不想把知识也火化了

年近七十,从周一至周五,每天5点多起床,6点多出门,一上午要听4节课,下午两节课,还要对每节课提出反馈意见,是一件脑力活,也很考验体力,就不想在家歇歇吗?

“安度晚年我不是太同意,退休了啥都不做就是安度吗?”杨宪章的观点是现在男同志60岁退休,女同志55岁退休,剩余的几十年就白吃白喝吗?他谦虚地说自己只

是有一定知识,如果退休了什么都不干,最后这些知识只能带到棺材里,“最后一把火烧了,啥都没了,变成二氧化碳、二氧化硫了。”

他说,他的观点是如果在身体和智力都能允许的情况下,还是应该像炭一样,发挥余热,啥时余热没有了,人就该真正退休了,现在他做的工作,是尽可能给学校培养一些好的教师,培养好的学生,要老有所为。

延伸阅读

老年人退休后再就业 面临两大难题

根据此前相关机构的调查显示,在我国,低龄老人再就业的意愿在50%左右,有就业意愿的退休老人占了很大一部分比例,其中,选择再就业的老人是退休前具有高级技术职称,或是在所在领域具有一定技术权威、业务水平较高的资深技术型老人。比如老师、医生、会计师等。

但是在老年人退休再就业问题上,面临着两大难题。首先是来自自身家庭的压力,很多家人不支持老人再就业,担心身体各方面吃不消;其次,如今社会竞争激烈,知识更新快,就业压力大,有些单位不愿意聘请老年人。

杨宪章说,他们当年大学一个班的同学,

总共有27个人,目前正在工作的只有他一个人。和他一样从郑州师专退休的也有不少人,这样每周5天上班的目前也只有他一个人。

在老年人再就业热情高涨之下,有些问题也浮出水面。据了解,目前郑州市还没有相关的配套政策和保护机制,也没有专门针对老年人的招聘会,没有建立老年人人才信息数据库,老年人找工作大多是靠亲朋好友介绍。

此外,目前,我国在退休人员再就业的劳动关系方面尚存在法律空白。老年人退休后应聘,应该与用人单位签订劳动合同,明确合同期间的工作内容、报酬、其他待遇等权利和义务。

沃康健康饮用水惠民工程进郑州 每个家庭可以申领两个水质处理器

健康饮用水惠民行动进郑州 全国免费报名电话:400-8081-237

秋冬时节,天干物燥,天气也越来越冷。人体细胞严重缺水。身体对水的需求更加旺盛。而每天喝进去的水,80%进入人体血液,与身体息息相关。因此很多患有心脑血管疾病、胃肠疾病、肝肾疾病的老人,多喝健康、洁净的水,对疾病康复更有益处。然而,各种水质污染,正严重危及我国居民饮用水健康。

活动内容

为了让居民了解自家饮用水现状,让居民对健康饮水的重要性引起重视。不让自己的身体成为污染水的“过滤器”。2012年10月,在相关单位及广州沃康环保科技集团等爱心企业的支持下,全民健康饮用水惠民行动在全国展开。行动第一步,就是向全国50岁以上老年居民免费发放高科技产品:水质处理器(型号:3WIN99)。

发放范围

截止目前,惠民行动已经在上海、江苏、浙江、广东、四川、重庆、河南、山东等十余省、自治区、直辖市近110个城市全面展开。60多万家庭都领取到了水质处理器。从今年3月开始,惠民行动已经来到郑州,首批向郑州55岁以上的居民发放水质处理器。

产品特性

据了解,只需要将水质处理器装在水龙头上,2天左右就能检测出家中水质好坏。1、判断污染程度;2、是否影响健康。特殊滤芯还能过滤自来水中的重金属、微生物、余氯等污染物,确保家人能喝到健康、卫生的净水。

市民反映

水质处理器的发放,有专门人员进行使

用及健康用水指导。拿回家后,通过水质处理器滤芯颜色的变化,就能了解自家水质的好坏。特殊滤芯还能滤除水中的重金属、微生物,让市民喝到健康、干净饮用水。

申领条件

- (1)本市常住居民;
- (2)拥有可安装的自住住房;
- (3)申领人年龄必须大于55周岁。

水质处理器郑州最新到货2000个,目前已经发放500多个。每天领取量达到60多个,预计5天领完。先报先得,望符合条件的老人尽快申请,领完即止!!

全国报名电话:400-8081-237

郑州报名电话:0371-86626599

0371-86626566

0371-86626577

(报名时间:早7:30到晚6点)

水质处理器安装步骤



高血压、心脏病、脑中风患者请注意 科普书籍 免费发放

为什么中药西药不离口,您的高血压还是忽高忽低?为什么昂贵的搭桥、支架手术,您仍时刻担心猝死和偏瘫?为什么四处求医问药,你却总摆脱不了心脑血管病的困扰?

因为,你缺少必要的医学常识,还有科学的治疗方案!世界卫生组织总干事中岛宏曾说过:“许多病人不是死于疾病,而是死于无知。只要采取科学的防治措施,就能减少一半的死亡和致残。”

鉴于此,一套树立心脑血管病防治意识的启蒙宝典——《让你远离心脑血管疾病》于2013年正式出版发行。该书由诺贝尔医学奖得主伊格纳罗博士权威编写,经20位医学专家翻译而成,被誉为心脑血管病人的“权威指南”。该书首

次揭开了“心脑血管疾病”的发病根源,倡导“三分治疗、七分养护”的调理原则,着重从饮食、生活习惯、运动等方面着手,为患者设计完整的防治方案,让心脑血管病患者轻松恢复健康、安度晚年。

本书图文并茂、通俗易懂,翻译出版短短7个月后就广受好评。为了让中老年人及时掌握最新知识,中国慢性病防治委员会决定在我省免费发放本书。日前,第一批5000册图书已经运抵我省。您只要拨打免费领书热线:

400-8658-315

不花一分钱,心脑血管书籍免费送到家!