

## 时政新闻

走进廊道 走进森林 走进社区

认识郑州 热爱郑州 奉献郑州

## 老干部们走一路赞一路

## “农村的生活环境让城市人都向往”

绿树成荫的生态廊道,鸟语花香的森林公园,舒适的新型农村社区……昨日,“走进廊道、走进森林、走进社区,认识郑州、热爱郑州、奉献郑州”主题活动继续带领离退休老干部们“逛”郑州。

郑州晚报记者 柴琳琳 文/图



老干部们在观看鸡王社区的沙盘。

## 观景 期待深秋时看杏叶满地

7点50分在市科技馆门前,百余名离退休老干部随着大巴车开始了“郑州一日游”。

“中原西路生态廊道目前已初步呈现‘公交进港湾、行

人在中间、辅道在两边、休闲在林间’的生态效果。”老干部们一边观看窗外风景,一边听着导游介绍,中原西路两边还种满了银杏树,“银杏树一到

深秋时节叶子就会变黄,落在生态廊道上,会形成一条金黄色的大道,非常漂亮。”导游介绍道。“那真是太美了。”老干部们不禁感叹郑州越来越美。

## 留景 频举相机捕捉美丽风景

9点40分,车队驶入文博森林公园,老人们一下便被吸引。

许多老干部在林中穿梭往来,为拍到美景,他们时而高举起相机,时而蹲下俯拍。

文博森林公园充分发挥森林绿地“一专多能”的特点,修建了专供行人和骑行爱好者进入的健康步道及6处游览景观点。

“这个公园以前听说过,现在真真切切地感受到了美景。”今年74岁的退休老干部任淑琴说:“下回可以和骑友一起到这里呼吸新鲜空气。”

## 叹景 农村的茅草屋变成了小洋房

“不用掏钱住新房,不用出村有工作,这里的生活环境让城市人都向往。茅草屋变成了小洋楼,洗澡不烧水了,吃饭不烧锅了,还用上了

天然气;路也变好了,以前坑坑洼洼的泥路变成了平坦宽敞的柏油路。”

上午10点40分,老干部们来到新郑市的鸡王社

区,一座座林立的住宅高楼,让离退休老干部们也切身体会和感受到了我市新型城镇化建设的阶段性成果。

## 穆青逝世10周年,南振中郑大再谈“勿忘人民”

## 缅怀前辈,郑大师生重走穆青路

## 穆青珍贵照片手稿首次亮相,可到郑大参观

“2003年10月10日,北京812病房,穆青同志病危,我守护在穆青同志身旁……”昨天上午,纪念穆青逝世10周年暨数字化背景下新闻人才培养与新闻创新全国学术研讨会在郑州大学开幕,郑大新闻与传播学院院长南振中深情回忆了10年前穆青弥留时的场景,并与在场新闻从业人员以及郑大新闻学院学生一起分享了他对穆青“勿忘人民”的理解。

郑州晚报记者 张竞跃  
通讯员 王小宁 鬻淑纳

“勿忘人民”  
是新闻后备军“军魂”

“穆青同志提出的‘勿忘人民’,堪称新闻后备军的‘军魂’。”南振中说,穆青25年前提出“勿忘人民”,这是穆青做记者的心得。身为郑大新闻与传播学院院长的南振中透露,“勿忘人民”已确定为该院的“院训”。

焦裕禄、吴吉昌、潘从正……穆青用一杆笔写出了

一个个载入共和国史册的人物。郑州大学党委书记郑永扣说,2004年11月,郑大成立了穆青研究中心,成为全国唯一一家专门从事穆青研究的学术机构。

10月10日上午,反映穆青新闻生涯、精神追求的200余幅珍贵照片和手稿在郑州大学新校区图书馆首次对外亮相,展览将持续一个月,感兴趣的市民可前往参观。

缅怀前辈  
郑大师生重走穆青路

此次全国学术研讨会是纪念穆青逝世10周年系列活动之一,该系列活动从9月13日拉开帷幕至今,已相继举行了南振中专题报告会、大型纪念展、重走穆青路等活动。

9月23日下午,郑州大学举行“重走穆青路·再访兰考”启动仪式,20名学生在老师带领下,兵分六路,沿着穆青

当年的采访路线,深入基层与采访对象一起生活,展开采访报道。

“我们深入村庄、留居农家、走进企业进行现场采访,以图片、音频、视频等形式记录采访所得,并以微博、微信、QQ空间等形式随时随地发稿传播。”采访团成员小詹说,此行他们不仅仅是重走了3000多公里路,更是追寻到了穆青一辈子心系人民、对党忠诚、执著于事业的思想根源。



蒙牛

焕轻™

## 重阳,用“焕轻”表达你的爱

10月13日,一年一度的重阳节。在这个充满温情的日子里,你可曾注意到日夜操劳的父母两鬓已悄然染上了白发?原本挺直的腰也在岁月的洗礼下逐渐佝偻?灵活的双腿也变得蹒跚起来?在这个尊老敬老的节日里,为亲爱的父母送去一份发自内心的关爱和体贴,是每个做儿女所期盼的。

## 为爸妈的骨骼健康护航

关心父母,首先得从关心父母的健康开始。除了高血压、冠心病等常见的“健康杀手”,骨质疏松已经成为威胁老年人健康的一大威胁。

据世界卫生组织统计,骨质疏松症的严重性仅次于心血管病,全球50岁以上的人口中,1/3的女性和1/5的男性会受骨质疏松症的威胁。据统计,中国骨质疏松症患者约

9000万人,且随年龄的增长患病率明显增高。有资料表明:60-69岁男女患病率分别为33%和73.8%,70-79岁为55.6%和89.7%,80岁以上为65.4%和100%。患病的后果是骨折,而骨折不仅带来疼痛,还会导致残疾、生活不能自理,严重影响生活质量。

对于女性而言,到了绝经期,卵巢退休,雌激素水平下降,骨钙失去了保护作用,会急速丢失。而对于男性而言,雄性激素同样具有维持骨密度的功能。当雄性激素随年老慢慢下降,通常是50-60岁,骨质疏松的症状也会加速。另外,大量的研究已经证明,吸烟可以导致骨密度降低,从而引发骨质疏松。此外,有家族遗传史、患有类风湿疾病以及长期服用糖皮质激素等药物也是得骨质疏松的主要诱因。警惕骨质疏松,要留意爸妈是否有以下几个症状:第一是疼痛。这是原发性骨质疏松症最常见的症状,以腰背痛多见。站立或久坐后疼痛加剧,坐下或躺下后疼痛减轻;日间疼痛轻,夜间和清晨重;弯

腰、肌肉运动、咳嗽、大用力时加重。第二是驼背、身高变矮。脊椎椎体前部多为松质骨组成,此部位负重最多,容易压缩变形,使脊椎前倾,背曲加剧,形成驼背。老年人骨质疏松时椎体压缩,身高平均缩短3-6厘米。第三是骨折。骨折会致残,影响老人的生活质量。老人骨折后不仅难以愈合,卧床常会诱发感染、血栓等严重的并发症,甚至危及生命。

## 在“焕轻”里重走青春路

虽然骨质疏松听起来很可怕,但我们可以防患于未然,以“牛奶·运动·晒太阳”,通过科学膳食及合理运动可有效改善骨骼健康状况,让父母随时保持年轻活力。

而在补钙的选择中,牛奶是首选。牛奶中含有丰富的活性钙,容易吸收且饮用方便,是人类最好的钙源之一。但牛奶的选择也有讲究,必须找对适合自己的才能达到最佳效果。“焕轻”就是不错的选择。据悉,“焕轻”是蒙牛乳品研发中心在对中老年群体的

营养需求进行大量研究后,推出的一款专为中老年人群提供高品质的满足健康需求的高端功能乳品。旗下有焕轻骨力牛奶和舒活牛奶两款产品,分别满足骨骼和心血管健康需求,让中老年群体始终保持年轻活力,轻松享受健康生活。

焕轻牛奶携手国际骨质疏松基金会(IOF)和中国健康促进会启动中国健骨工程,提出“牛奶·运动·晒太阳”的口号,提倡通过健康的生活方式提高骨骼健康意识水平。“让年轻继续”是焕轻的品牌理念,焕轻提倡老年人保持年轻的心态,像年轻人一样敢想、敢做、敢为,享受自由自在、精彩纷呈的离退休生活,乐享人生。

蒙牛焕轻牛奶专属双效配方,帮助摄入更多营养。两款产品贴心设计,为老年人的骨骼健康保驾护航。焕轻骨力牛奶含有维生素D和CPP(酪蛋白磷酸肽),双效促进钙吸收;焕轻舒活牛奶,含有深海鱼油和磷脂,有效防护心血管疾病。身心轻松更少负担。