

# 夕阳红记者团

## ■走进郑州养老机构

### 养老院里笑声多 夕阳红记者团 常岭

“刘大哥讲话,理太偏。”人还没进门,就听见热闹而熟悉的豫剧唱腔。这里就是位于西流湖畔的慈济养老院。

8月22日下午,记者来到这家民办养老机构。楼前不大的空地上,金水区“党群连心艺术团”的志愿者们正在吹拉弹唱演出豫剧。而旁边的老人们或坐在凳子上,或坐在轮椅里,兴奋地观看着并不时报以掌声。这家养老院规模不大,由于费用相对较低,入住率较高,130张床位住了近100人。硬件设施虽比不上大型养老院,服务人员

大都是40、50人员,但看着她们推着轮椅,还和老人小声说着什么,也显得很温馨。办公室和餐厅虽然简陋一点,但干净整洁。有一点美中不足,就是老年人住的走廊和房间有异味,好像空气流通不畅,这是需要他们努力改进的。该院负责人职俊红女士介绍说,这个养老院是2012年建成的,他们将中国传统医学保健融入老人生活护理体系,将中华文化融入老人心理、生命关怀体系,让老人在爱的氛围中幸福生活。

## ■记者观察

### 请为健身器材“健健身” 夕阳红记者团 常岭 文图



近期,很多人反映,伏牛路世纪联华旁的儿童公园内,乒乓球场地都不能用了。8月20日,记者实地调查发现,健身场地内有4张乒乓球桌,其中有两张已彻底报废,另外两张也伤痕累累。另外还有一个跑步机也断了一条胳膊。中原区绿化管理所一位姓虞的师傅表示,目前领导出去开会,将把这个情况汇报一下,尽快把健身器材维修好。

### 共同营造温馨之家 夕阳红记者团 郭韶光

8月22日下午,夕阳红记者团成员到西流湖慈济养老院“暗访”。一走进养老院的大门,院中景色格外温馨:金水区党群连心艺术团正在演出,演员唱得字正腔圆,老人们听得聚精会神。加上具有专业水平的乐队,每曲唱罢,掌声笑声不断。

走进大楼,走廊两侧坐满了老人,可能是怕晒的缘故,没坐在院子里,但也听得津津有味。走进老人们的居室,都是两人间,只是根据自理能力和收费标准,有的配有卫生间,有的是公用卫

生间。询问工作人员,养老院现住着近百位老人,院里不断强化和细化老人养护、老人大学、康复保健、营养食疗的职能,让老人在爱的氛围中幸福生活。

通过查访,养老院在日常工作中也会遇到一些问题:如主食的花样、菜品的精细、卫生如何满足老人们的需求。老人们中出现浪费、不讲卫生、吵架、骂人等不文明现象等。养老院会召开民主生活会,及时改进自身工作,适时引导,规劝老人们的不文明行为。共同营造一个和睦的氛围、温馨的家。

## ■记者风采

### 夏日词声 夕阳红记者团 郝小斌

熏风入夏,  
满地绿树叶展华,  
一日不见,  
便遮蔽了红墙绿瓦。  
亭台楼榭,  
绿荫下水波万点,  
凉风入怀飒,  
看海棠绽粉、石榴浓红、片片彩云撒。  
黄口燕雀初学语,  
新蝉试声杨柳榻,  
骤雨随风过,玉珠点点荷盘撒。

都说是人生百年命,  
有几个能如期到达?  
把握眼前的良辰美景,  
享受生命的云烟年华,  
呼朋唤友笑临水,  
酌酒向天歌花下,  
酩酊大醉驾日月,  
走也随它,  
停也随它,  
一日生命在,  
一日云水涯。

## ■老年养生

### 退休一年话养生 夕阳红记者团 高敏

退休,这是一件多么令人神往的事情!在忙碌的工作时,我是多么渴望能有一天停下来,这一天终于在去年7月得以实现。

然而,所有的事情都并非如你当初所想那么美好,如何过好退休后的生活还真需要说道说道。因为有了约束,你就会随心所欲,从繁忙的工作到无所事事,你的机体适应不了,第一个反应是以前倒头就睡的睡眠出了问题,失眠了,失眠导致身体各方面不适,长此下去身体就会出现各种问题。所以,每天必须给自己安排各种活动,来消耗你的体能,获得良好的睡眠。

时下,老年痴呆似乎也成了常见病,这个病绝非突然发生,那么如何预防就是我们需要做的。所以退休后的

你依然要经常使用你的大脑,人脑也跟机器一样,如果长期不运转就会生锈,如果等到大脑完全不听使唤了,那就真的“杯具”了。锻炼脑子的方法有很多种,弹琴、画画、写字、打毛衣、做手工、学外语、写作等,老年朋友根据自己的爱好赶紧让脑子转起来吧。

肥胖是导致很多疾病的根源,如何保持体重也是退休后需要注意的重要问题,任何事情都讲究平衡,人体也是如此,当你离开了繁忙的工作,你的饮食量也要减下来,否则,退休后导致肥胖就成为必然,如果你想保持好的身材,一定记着减少摄入量。

以上是退休一年来我对养生的一点体会,重点就是身体、脑子动起来,管住自己的嘴,相信退休后的你依然会保持那份美丽和自信,优雅地老去。

## ■知青岁月

### “老插”过年 夕阳红记者团 霍淑珍

我是一名“老插”,于1969年1月和6个女同学一起到罗山县楠杆公社张岗大队插队。1970年的春节是在生产队过的,成了我永生难忘的记忆。

记得大年三十那天一大早,我们步行了8里路到镇上买来红纸,找会计要了毛笔和墨汁,准备写一些春联送给社员。因为在家谁也没有写过春联,大家商量了一下,决定先写一副试试。于是嘉征写上下联“四海翻腾云水怒,五洲震荡风雷激”,我写横批“形势大好”。谁知春联写好了一副,送谁谁不要,队里人说女子写的春联不吉利。搞得我

们哭笑不得,“送温暖”活动只好取消。

大年初一那天,全队都在晒谷场上集合。大家先是吃忆苦饭,再唱《天上布满星》,几分钟后联欢开始了。我们先表演我编写的快板:“去年春节跑回家,只因思想改造差;今年春节这里过,改造思想决心大……”我们才说完第一句,竟然获得了热烈的掌声。热闹还在后头。胡桂兰和赵瑞玲的表演唱《老两口学毛选》从上场到结束笑声不断。原来胡桂兰扮演老婆,头上顶着一块花毛巾,而赵瑞玲扮演老头,嘴唇上粘着棉花。她俩一上台,人们就笑得前仰后合……

分类信息 咨询电话:(东区)0371-56722588 (西区)67655128 (南区)15937107070 (二七区)60688923 (金水区)66330030 办理地址:文化路与纬一路交叉口金茂大厦A座1107室

**家政服务**  
★巾帼保姆护理清洁 67712338  
**鸿基梦家政**  
86111371  
全国连锁 63521082

**咨询代理**  
★专办公司代理记账 13683810072  
★低价注册●记账 18503821060  
**税务专家 18638798903**  
工商专办 13523005525

**解决工商难题 速办各类公司**  
金融投资专办 56780000

**婚介服务**  
★热心陈大姐真诚牵缘 86008072  
★玫瑰鹊桥 48元包成 56678598  
★安德婚介 50元至成 63913031

**世纪情缘 婚介**  
www.jsz.utt.cc  
全国连锁品牌婚介 诚聘 优秀红娘  
国家商务部特许经营连锁经营  
优质未婚男,27岁,身高1.76米,本科,省直公务员,阳光随和,有房车。  
本地独生未婚女,25岁,本科,1.70米,私企职员,贤淑大方。免费登记中  
报名热线:63611757 18539949317  
地址:纬五路经七路海通大厦902室

**设计施工**  
钢结构安装 13592559258  
**礼品、字画回收**  
收烟酒虫草 88888223  
**声明公告**  
★耿世霞丢失郑州骏龙房地产开发有限公司开具的维修基金收据,收据号为0013914,金额为¥4216元整,声明作废。  
★郑州巨之丰环保科技有限公司丢失税务登记证副本,税号410105594864657,声明作废。  
★黄旭宸身份证遗失,号码为350102200704160075,特此声明。  
★河南豫昊联通通信工程有限公司及考试合格证书丢失,吴会东(2013)2100773,郭斌(2013)2100774,何超(2013)2100775,李春华(2013)2100776,李新村(2013)2100777,屈建森(2013)2100778,张东东(2013)2100779,声明作废。  
★孟子英丢失会计从业资格,证书号:410211500000415,自本声明发布之日起由该会计从业资格产生的一切法律责任概与本人无关,特此声明。  
★河南石佛艺术公社公章丢失,声明作废。  
★郑州市金水区宏祥日用品百货店营业执照副本注册号410105600960759 丢失声明作废

★郑州市郑东新区皓宸百货商行遗失税务登记证正本,税号:41010519870118021X 作废。  
★四川金桥物流有限公司郑州分公司注册号 410192300023 229 营业执照正本丢失,作废。  
★巩义市芝田时空电脑平价商店营业执照正本丢失,注册号410181600156532 声明作废。  
★市出租车公司孙成群豫ATL995 出租车营运证,证号:03930,孙成群服务资格证,证号:70817,孙聚群服务资格证,证号:74342,刘顺中服务资格证,证号:71663 遗失,声明作废。  
★郑州伊海电气设备有限公司的盖有财务专用章的空白收据,收据号为4030698、4030528、4030537 丢失,声明作废。  
★新郑市龙湖镇纵横网吧税务登记证正本丢失,税号:410184794297319,声明作废。  
★李静8月18日在永乐电器购买海尔洗衣机型号XQB50-M1269 提单号378775001 发票号56639223,发票丢失声明作废。  
★河南广墅置业有限公司财务(2013)2100779,声明作废。  
★孟子英丢失会计从业资格,证书号:410211500000415,自本声明发布之日起由该会计从业资格产生的一切法律责任概与本人无关,特此声明。  
★河南石佛艺术公社公章丢失,声明作废。  
★郑州市金水区宏祥日用品百货店营业执照副本注册号410105600960759 丢失声明作废

★新郑市新密路继超家电维修部遗失通用定额发票(五十元)存根联,发票代码141001350062,发票号码51246701~51246750 共50份,声明作废。  
★付武货运从业资格证,证号:410101003030200116 丢失,声明作废。  
★登封市石道乡上窝村村委会公章遗失,声明作废。  
★苗萃萃、王绍芬姓名1200541441、1200552566、1200552567号契税完税证办证联、收据联丢失,声明作废。  
★郑州市中远鑫亿互联网上网服务有限公司组织机构代码证正本丢失,证号:663405172,声明作废。  
★因将斯柯达车架号LSVAH41Z192646535 发动机号BYJ150097 合格证丢失,特此声明。  
★刘春玲房屋所有权证0601034414 号房屋所有权证丢失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。  
★巩义市金鑫陶地陶粒砂有限公司行政公章、财务专用章、合同专用章丢失,声明作废。  
★王勤风4F74.75.76.89.90.91 遗失恒泰精品服饰广场开具的装修押金收据,票号70285 金额2000元 声明作废。  
公告 编号:2014-0015  
苏秀云,郑国用(2007)第EQ47637号《国有土地使用证》遗失,本人声明作废。如无异议,发证机关将予以补发。特此公告。  
2014年8月22日

★陈超警官证丢失,警号:豫消2896,声明作废。  
★河南物华实业有限责任公司初始登记证号为:0908017892 号房屋所有权证遗失,声明作废,如无异议发证机关将予以补发。  
★登封市康乐医药连锁有限公司福康大药房药品经营许可证许可证号:豫CB37131064 正本丢失,声明作废。  
★任毅,丢失河南鑫苑置业有限公司开具的购房发票三张,票号分别为:00357546,金额玖万元整;00605756,金额捌万元整;00606000,金额叁拾柒万元整,声明作废。  
★郑州后羿制药有限公司工会委员会法人资格证书编号郑工法证字第160128009号,因保存不善丢失,现登报声明作废。  
★任金中房屋所有权证0201049522 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。  
★郑州缔凡展览展示设计有限公司营业执照副本丢失,注册号:410103000048644、财务专用章丢失,声明作废。  
★中国太平洋财产保险股份有限公司郑州中心支公司交强险保单 QBAU1400129591, QBAU1400247129 遗失作废

★河南省中国中部崛起促进会公章丢失,声明作废。  
★河南宏基矿山机械有限公司贷款卡丢失,卡号为4101010002337784,特声声明作废。  
★巩义市华宝食品有限公司即日起之前所下发的所有聘书、委托书全部作废,合同章遗失,声明作废。  
★陈晓军、徐会方郑房权字第1001054462-1、1001054462-2 号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。  
★豫AT1609 营运证丢失,营运证号 03112,声明作废。

**招标公告**  
按照国务院《物业管理条例》、《郑州市物业管理条例》等法规、政策的规定,郑州双湖置业有限公司决定对康桥溪苑的前期物业服务采用公开招标的方式选聘物业服务企业,现将有关事项公告如下:  
一、招标物业区域的简要说明:住宅,位于新郑市龙湖镇郑新快速路西侧、双湖大道南侧康桥溪苑项目,占地面积64007.61m<sup>2</sup>,建筑面积336855.81m<sup>2</sup>。  
二、必须通过房地产行业主管部门的资格预审;  
三、服务项目获得过市级优秀示范小区荣誉;  
四、项目负责人须持有物业管理企业经理上岗证,5年以上从业经历;  
五、无欺诈、违约、违规等不良行为记录。  
三、投标报名及招标文件领取时间和地点:1.投标报名时间:2014年8月26日至2014年9月1日;2.招标文件领取时间:2014年9月1日17:00前;3.招标文件领取地点:新郑市房地产管理局五楼物业科 联系电话:15937166535  
招标人:郑州双湖置业有限公司  
2014年8月26日