

老年日报

2024/05/09

星期四

甲辰年 四月初二

总9091期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

统一刊号:CN23-0018

邮发代号:13-18

标题新闻

外事

★外交部:对法国等12个国家免签政策延长至2025年12月31日

经济

★财政部巩固提高义务教育经费保障水平

★黑龙江抚远国际口岸7日正式开关

法治

★国家烟草专卖局原局长凌成兴被最高检决定逮捕

科技

★一箭四星 长征六号丙运载火箭首飞成功

文化

★“古都文明对话(北京-巴黎)”活动在京开幕

社会

★江苏推行普通门诊“一次挂号管三天”

国际

★古特雷斯敦促以色列和 Hamas 拿出勇气达成停火协议

古稀夫妇远赴山区支教

为孩子点亮科学启蒙灯

在四川凉山州喜德县喜德中学的物理实验课上,78岁的忻元华用自制简易高压装置来模拟家里燃气瓶在密闭空间爆炸的过程,引得同学们阵阵惊呼。像这样的小实验,忻元华一堂课要做十几个。而找到这些实验道具,忻元华也是费了一番心思,几乎都是平时不用的废旧物品,比如塑料瓶、未使用的浴帽、牛奶盒、旧电线、废旧电池等等。

今年78岁的忻元华和爱人74岁的滕崇,都是浙江宁波一所高校的退休教师。两位老人原本可以安享晚年,他们却从2015年开始,远赴各地山区支教。因为忻元华经常给山区孩子们做物理、化学实验,滕崇的课堂上

则更多的是心理健康知识,他们也被孩子们亲切地称为“魔法爷爷”和“知心奶奶”。

退休后,一心想发挥余热的忻元华,2015年看到一则招募志愿者去江西支教的通知,当时已经69岁的忻元华随即就报了名。于是,忻元华不仅成了队伍里唯一一名科普志愿者,同时也是年龄最大的支教老师。后来,忻元华的妻子也选择和丈夫一起支教。“我之前的教学里面就开发了一些实用的教学仪器,退休以后我想把特长用起来,实际上也是科普启蒙。我的科普实验很有趣,而且搞的人很少,那我想我就报名吧,没想到被录取了。”

此后,忻元华跋山涉水,带着他的“魔法”道具,远赴

广西边境山区、甘肃陇西山区、湖南溆浦县、四川金沙江彝族村寨和大凉山等贫困山区。在差不多10年的时间里,忻元华和爱人为1.6万余名山区孩子带去科学的“星星之火”。

2019年,忻元华的妻子滕崇也有了空闲时间,夫妻俩便结伴同行。一开始,滕崇更多的是希望给予忻元华更多陪伴,照顾他的日常生活。但她慢慢发现,不少山区学校缺少心理健康教育,从此以后,她也走上了讲台。“大凉山的孩子们很质朴,他们内心也很渴望能够凭知识走出大山。但是由于各种原因,心理知识方面还是有些欠缺的,怎样了解自己,怎样了解青春期,如果让

他们能够在青春期,能够积极阳光向上,这就是我们教学的第一要素完成了。而且我支撑了他们,其实我也得到了支撑。”

除了给孩子们带去知识和温暖,给教师授课,也是忻元华和滕崇支教工作的一部分。在每次到一所新学校时,忻元华和滕崇都会将自己多年的教学和管理经验讲给当地的老师。两位老师“发挥余热”的这些年,山区学校的环境也发生了很大变化,软硬件条件得到明显提升。

儿子担心父母,劝他们留在宁波,一样可以支教。滕崇老师说了一句话:在本地做是锦上添花,到那儿去是雪中送炭。 北青

31省份一季度GDP: 16地增速超全国

近期,31省份2024年经济“一季报”已陆续出炉。GDP总量方面,广东、江苏进入“3万亿俱乐部”;增速方面,16省份高于“全国线”,吉林势头最猛,增速达到6.5%。

从GDP总量上看,2024年一季度,经济大省广东、江苏、山东继续霸榜前三;浙江、河南、四川、湖北、福建、湖南、安徽紧随其后,在全国排在第四至十名。 万可义

跃动童年 快乐成长

7日,西安市新城区后宰门小学举行“诗韵四时跃动童年”春季运动会,让孩子们在运动中快乐成长。图为后宰门小学小学生在运动会开幕式上进行体操表演。 新华社



25省份晒“五一”旅游成绩单

据不完全统计,截至7日17时,已有25省份公布“五一”假期旅游数据,接待游客人次或旅游收入/花费普遍超去年及2019年同期,甚至创下历史新高。

揽客方面,河南遥遥领先,接待国内游客6168.1万人次;安徽排在第二位,接待游客4974万人次;山东紧随其后,接待国内游客4871.2万人次;四川位列第四,共接待游客4207.58万人次。

25省份中,有20地公布

旅游收入/花费数据。其中,“好客山东”居首,国内旅游收入达到438.6亿元;浙江紧随其后,实现旅游综合收入390.3亿元;河南位列第三,国内旅游收入为354.2亿元。 刘峻凌

国家医保局:警惕“回流药”

近日,国家医保局发出提醒,参与“回流药”买卖害人害己,切莫大意。国家医保局明确表示,通过超量配药、重复配药等方式获取药品后再转卖给药贩子,这就

是诈骗骗保行为。

国家医保局提醒,要提高警惕,不要购买来源不明、包装破损的药品,更不能将手中的“救命药”变成药贩子的“摇钱树”。如发现类似欺

诈骗骗保行为,可以及时拨打国家医保局打击欺诈骗保举报电话,或向当地医保部门及时举报。医保部门将视举报情况给予最高20万元奖励。 涂端玉

老年人做家务劳动 减少心血管病风险

已有多项研究显示,与不做家务的人相比,经常从事家务劳动可使老年人发生心血管疾病的风险降低20%以上。所以老年人应该根据自身具体情况选择适宜的家务劳动,例如做饭、洗衣、家庭保洁、照顾宠物等等。

从健康角度讲,家务劳动有四大作用:耗能,从而降低高血压、高血脂、糖尿病和心脑血管病的风险;维持肢体运动机能,肢体如果经常活动,有助于维持较好的运动能力;维持大脑功能,有研究显示,经常做家务有助于延缓大脑功能的衰退;保持健康自信,经常做家务有助于保持老年人的健康自信,提高对生活的兴趣,维护心理健康,降低发生焦虑症、抑郁症的风险。

郭艺芳

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报 微信

眼睛出现三种变化 多半是癌上身



龙健康

吃完这些蔬菜水果 一定要躲着点太阳

老年日报 维权热线

13796087938

13936697319

