

2025/08/28  
星期四  
乙巳年七月初六  
总9534期  
今日8版

# 老年日报

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

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

55岁的她今年大学毕业了

## 年龄只是数字 追梦不分早晚

55岁的张计玲，今年大学毕业了。毕业典礼上，她作为优秀毕业生代表上台发言，一句“有梦想，谁都了不起”道出心声。

4年前，张计玲以高出山西二本C类线45分的成绩考入山西工商学院学前教育专业。她用努力证明，追梦不分早晚。

张计玲出生在山西太原市迎泽区郝庄镇马庄村的普通农家，高考3次失利，让她无缘大学梦。渴望读书的张计玲读了几年夜大，但总感觉自己还不够。

后来，张计玲结婚生子，把大部分精力放在了家庭上。为了生计，她做过月嫂、

护工，摆过理发摊，最多的时候一天打3份工。生活的重担让张计玲无暇分心，但读书始终是她不曾放弃的梦想：“高考不限制年龄，机会成熟的时候，我一定重回考场”。

2019年，张计玲的儿子考上了军校，学费全免，生活重担减轻不少。“儿子培养成才了，现在该培养自己了。”2021年，接连备考两年，从小就向往当老师的张计玲终于考入山西工商学院学前教育专业，成为该校年龄最大的学生。

一开始，张计玲怕与同学有代沟，没想到很快与大家打成一片，适应了大学生生活。张计玲说，学前教育专

业有很多课程需要记忆背诵，“年纪大了，老是记不住，只能反复背。我对自己要求挺高的，不是说不挂科就行。”

大学期间，张计玲每天早起，刻苦学习，上课永远坐第一排。4年下来，她的课程全部合格，专业必修课“普通心理学”考了98分，还顺利通过了大学英语四级考试，拿到了教师资格证。每年开学，张计玲都会作为学生代表上台演讲，成了学校的“名人”。

很多人不解，为什么要这么拼？面对“毕业即退休”“没有意义”的质疑，张计玲说：“我从来没有将上大学

与工作挂钩，我只是想趁自己还有精力，多学一点，实现我的梦想。”

准备考试期间，张计玲每天5点起床复习，一直到晚上11点才休息，一本本专业书用五颜六色的马克笔记得满满当当。身边的人说她“没苦硬吃”，她反驳：“你认为学习是吃苦，我觉得是享福！”

张计玲平时还会在社交媒体上分享自己的求学经历，鼓励更多人勇敢追梦。“年龄只是数字，追梦不分早晚。对我来说，求知的速度一定要大于衰老的速度。”张计玲说。

《人民日报》

## 睡眠规律有助于心力衰竭患者康复

美国俄勒冈卫生科学大学的研究人员发现，养成规律的睡眠习惯有助于心力衰竭患者的康复。

该校研究人员说，对于从心力衰竭症状中恢复的患者来说，保持规律的睡眠时间尤为重要，因为中度不规律睡眠会使患者在六个月内发生再次急诊就医、住院甚至死亡等临床事件的风险增加一倍。对于心力衰竭的患者来说，改善睡眠规律性可能是一种低成本的治疗方法，可以降低临床事件发生的风险。

新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报  
微信

五个衰老信号  
别忽视



龙健康

骨质疏松  
光靠补钙就够了？



## 做好准备 迎开学

开学在即，各地积极做好各项准备工作，家长和孩子纷纷购买学习用品，迎接新学期。图为江苏省淮安市公安局洪泽分局交警大队民警对校车进行安全检查。

新华社



英国一博物馆  
发现中外携手  
抗战历史档案

近日，在位于英国曼彻斯特市的人民历史博物馆馆藏档案中发现一份讲述二战时期东江纵队与盟军携手抗日的历史档案资料。

东江纵队是抗日战争时期中国共产党在广东省东江地区创建和领导的一支抗日劲旅。该档案资料名为《东江纵队与盟军》，共50多页，含多份东江纵队及援助盟军解救被俘士兵的历史文件，记录中国与盟军在二战期间共同抗击日本侵略的珍贵往事。

根据该档案文件，东江纵队与英军服务团在抗战中有着密切合作。东江纵队曾多次营救从香港及华南被击落飞机中幸存的英美飞行员，护送他们离开日军占领区。作为回应，英方将部分药品、器材和情报设备转交给纵队，并在战后对多名纵队成员予以嘉奖。

新华社

适老家具设计指南国家标准发布

近日，市场监管总局（国家标准委）批准发布《适老家具设计指南》国家标准，将于2026年2月1日正式实施。

该标准明确了适老家具外观材料设计应考量的潜在风险、标准强调智能化设计

时应遵循简单实用原则，提倡引入适合老年人的智能设计，智能应用的交互形式需易于学习和理解，操作提示要明确直接，且能根据使用者的认知水平进行调整。

此外，标准还要求功能

配置设计时应紧贴适老化需求。其中，产品功能宜基于老年用户的需求进行配置，必要时可增加辅助功能的适老化部件，如座椅类产品配置防滑脚垫、扶手、靠背等。

李春剑

## “医保新政下退休人员每月500元返款”系谣言

近日，有网民发布题为《医保新政下退休人员每月500元返款与门诊自费的经济学分析》的文章，声称“北京时间2025年8月初，国家医保局与财政部未发布过上述文件，文章所涉‘从2025年10月1日起，全国各

医疗保险待遇结构的实施方案》，对现行退休人员医保体系进行了重大调整”。

经有关主管部门核查，国家医保局与财政部未发布过上述文件，文章所涉“从2025年10月1日起，全国各

地将陆续实施退休职工医保新政策，每月向符合条件的退休人员账户返款500元，同时普通门诊费用将由个人自付”等内容均为谣言。

中国互联网联合辟谣平台

老年日报 维权热线  
13796087938  
13936697319

