

老年日报

2026/04/10

星期五

丙午年二月廿三

总9736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

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

标题新闻

时政

★习近平就服务业发展作出重要指示强调 突出需求牵引改革 攻坚科技赋能开放合作 努力开创服务业高质量发展新局面

★严惩“机闹”、编造虚假恐怖信息等行为 “两高”联合发布涉民航安全司法解释

★我国将健全完善较大亡人火灾备案审查制度

社会

★北京向全体市民发布倡议书:号召市民规范佩戴头盔,安全守法骑行

★国家邮政局:2025年快递服务公众满意度得分为85.0分,同比上升0.4分

★国家广电总局:已清理“AI魔改”相关违规视频23000余条

91岁老人为女儿下厨做馅饼

简单日常藏着最踏实的幸福

近日,河北沧州一段九旬老人为女儿制作馅饼的短视频在网络上广泛传播,温暖了众多网友。视频中,91岁的老人刘祖光全程独立完成馅饼制作,动作熟练流畅,丝毫看不出其已有91岁,而这位被疼爱的女儿刘金兰,已有59岁。

刘金兰说,父亲刘祖光曾是一名数学教师,如今虽已91岁,但身体硬朗,思维清晰,动手能力极强。此次为自己制作的韭菜盒子,所用小葱是清明节期间从老家姐姐院中带回,从和面、调馅到擀皮、烙制,所有步骤均由

老人独立完成,有条不紊。

刘金兰介绍,父亲平日里不爱在小区闲逛,更愿意做些力所能及的事活动身体,她也常常带着父亲回老家种菜,让老人在劳作中舒展身心。在她心中,父亲是一位“全能型”爸爸,不仅教书出色,就连不少女性不擅长的针线活,也做得精巧细致。

平日里,家人担心老人劳累,很少让他下厨,但刘祖光总想着为儿女分担,主动帮忙做家务、准备饭菜,心里时刻惦记着孩子们。刘金兰回忆,在自己生病期间,父亲

还会通过收看健康养生节目积累知识,精心为她煲制营养粥品,搭配营养餐,助力她快速恢复健康。

“不管我多大年纪,在父亲眼里永远是需要被疼爱的孩子。”刘金兰坦言,如今自己已年近花甲,但只要回到家能喊一声“爸”,看到家中为自己亮着的灯、留的热腾腾的饭菜,内心就充满安全感与归属感。每当父亲被哥哥姐姐接走小住,她回到家中便会觉得空落落的,早已习惯了有父亲陪伴的日子。

刘金兰表示,父亲不仅在生活上悉心照顾她,更在

思想与人生方向上为她“掌舵”。每当遇到烦心事、难解的问题,她总会第一时间向父亲倾诉,老人总能耐心分析,给出合理建议,帮她找到前行的方向。

刘金兰说,她很珍惜现在与父亲相伴的日子,所以会多记录这些日常瞬间。一碟普通的韭菜盒子,盛满了九旬父亲对女儿深沉的牵挂与疼爱,这份不掺任何杂质的亲情,也成了最打动人心的人间温暖。

白中豪

“十五五”北京将建设四个城市活力新片区

8日公布的《北京市国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要》提出,建设城市活力新片区。这是北京落实首都城市战略定位、优化城市空间格局的一项重要举措。

据介绍,四大城市活力新片区沿北京中轴线和长安街及其延长线谋划,将以点带面推动城市功能重塑。城市东部打造大运河怡人滨水空间;城市西部建设“两园一河”水岸客厅;城市南部构筑南中轴“未来轴线”;城市北部营造奥林匹克国际会客厅。

新华社



春风又绿西溪南

安徽省黄山市徽州区西溪南湿地草木葱茏,连片枫杨林吐露新绿,丰乐河潺潺穿林而过,宛若现实版的“绿野仙踪”,吸引了众多游客前来游玩踏青,畅享春光。图为游客在湿地踏青赏景。

施亚磊

市场监管总局拟禁用生鲜灯 公开征求意见

市场监管总局近日起草了《市场监管总局关于严禁使用“生鲜灯”的公告(征求意见稿)》,现面向社会公开征求意见。

征求意见稿提到,销售生鲜食用农产品,不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施误导消费者对商品的感官认知。近期,市场监管总局监测发现,仍有部分市场销售者还在使用特定光源、颜色美化肉菜瓜果等生

鲜食用农产品感官性状的照明等设施(以下称“生鲜灯”),欺骗误导消费者对食用农产品真实感官性状的认知,扰乱市场秩序,危害食品安全。

征求意见稿明确,食用农产品销售者经营、展示等场所使用的照明设施色表特征应为白光等不会影响消费者对食用农产品真实感官性状认知的光源。食用农产品销售者不得使用有色灯罩、有色塑料袋等灯具外罩、大

面积有色围挡或者背景板、类似用途的其他设施等销售生鲜食用农产品,影响消费者对食用农产品的真实色泽等感官性状的认知。

征求意见稿指出,照明设施销售者不得以“生鲜灯”(“鲜肉灯”“水产灯”“水果灯”“蔬菜灯”等)为噱头开展销售,明示或暗示照明设施会改变消费者对食用农产品的真实色泽等感官性状的认知。中新

抽样调查显示 七成人不会正确使用灭火器

应急管理部、国家消防救援局举行的政策吹风会消息,去年,国家消防救援局对部分省市开展了公民消防素质调查,结果显示,有70%的人不会正确使用灭火器材,近50%的人不知道如何科学逃生。

日前,国务院办公厅印发的《关于加强基层消防工作的意见》首次提出将实施“全民消防素质提升行动”。国家消防救援局将联合多部门重点开展消防常识大普及、基本技能大培训、疏散自救大演练、案例教育大警示“四大活动”。未来,社会单位消防负责人等重点人群将接受消防实操实训,培养一批消防安全“明白人”。消防安全不再是“选修课”,而是每个人的“生命必修课”。

曾文甫

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报 微信

充足规律睡眠 帮你远离慢病



龙健康

这几类鱼建议少吃