



老年日报



中国百强畅销报刊
年长者的精神家园

总9825期
今日8版

2026/07/16 星期四 丙午年 六月初三

国内统一连续出版物号:CN23-0018 邮发代号:13-18

她带着奶奶上大学

“继续向上”，这是22岁的张欣晨刻在人生字典里的四个字。从安徽合肥的中职校园到淮南师范学院的本科课堂，4年多来，她的求学路始终和偏瘫奶奶方维玲的生活紧紧绑在一起。

张欣晨的出租屋是淮南师范学院附近一套简单的两居室，家具寥寥，没有多余装饰，连床品都是素净的灰色，床头的行李箱装下了她所有的衣物。真正填满这个空间的，是祖孙俩细碎的日常：清晨5点的厨房烟火、傍晚陪着奶奶散步的身影、饭桌上关于“今天吃什么”的拌嘴。

因家庭变故，张欣晨从小跟着爷爷奶奶长大。2021年爷爷去世后，奶奶突发脑出血落下偏瘫，只有右边身子能动，当时还在读中职的张欣晨毫不犹豫扛起了照顾奶奶的重担。她曾把奶奶送去养老院，可听说有老人因护

工疏忽意外离世后，立刻决定把奶奶接回身边，“我自己照顾才放心”。

从中职到高职再到本科，张欣晨的作息表比同龄人紧得多：每天5点准时起床，变着花样给奶奶准备牛奶、鸡蛋、煎饼搭配的早餐，6点骑电动车赶去学校上课，放学第一时间冲回家做饭、帮奶奶擦身、陪她锻炼。奶奶总愧疚是“拖累”，张欣晨却从来不想：“不是我带着奶奶生活，是她一直在陪着我往前走，她从来不是负担”。

生活的重量没有压垮这个年轻姑娘，反而让她把“向上”的路走得格外扎实。2024年11月，张欣晨和队友备战世界职业院校技能大赛装备制造赛项，她每天安顿好奶奶后熬夜梳理设备调试技巧、打磨PPT讲稿，最终和团队拿下铜奖，也凭借这个成绩免试

升入淮南师范学院自动化专业。

入学后，张欣晨成了班里唯一的女生，每天准时出现在课堂，从不迟到早退，和同学相处得十分融洽。学校、社区曾提出帮她照顾奶奶，有校友和市民想给她捐款，都被她一一婉拒：“我有助学贷款，奶奶也有退休金，够我们生活，不想麻烦大家。”

闲暇时，张欣晨喜欢弹尤克里里唱粤语歌，或者翻一翻爷爷留下的旧书，以前她还会在安顿好奶奶后夜骑十几公里，风拂过脸颊的时候，她觉得轻松又自由。

对于未来，张欣晨有很多期待：等工作稳定了，雇个人帮着照顾奶奶，补上和朋友们延迟了多年的旅行，也带着奶奶去看看更远的风景。这条路走得虽比旁人辛苦，但她始终相信，只要一直向上走，总能走到更亮的地方。

王海涵 王磊

民生

两部门发布高温健康风险预警

日前，国家疾病预防控制中心、中国气象局联合发布高温健康风险预警，明确全国多地将面临不同等级高温健康风险。

其中湖北、湖南等省份部分地区为风险高的橙色预警；湖北中部、湖南中北部、重庆中部和东南部、四川中东部、新疆北部和东部等区域更是达到风险极高的红色预警。

气象部门提醒公众及时关注预警动态，日常保持室内凉爽，避开高温时段外出、减少户外活动，足量饮水。老人、孕妇、儿童及慢性病患者需密切关注身体状况，如有不适及时就诊，户外作业人员需做好防暑降温措施。

中新



黄河“沙画”

日前，在河南济源，随着黄河小浪底水库防汛泄洪，库区水位下降，大面积河床裸露出水面，河水在河床上冲刷留下的痕迹形成黄河“沙画”。

邓国晖

上半年出入境人次创历史新高

国家移民管理局通报，2026年上半年全国累计查验出入境人员3.69亿人次，同比上升10.8%，创历史同期新高。

其中入境外国人达2291.4万人次，同比增长20.4%，免签入境占比近八成，入境游热度持续攀

升。我国护照含金量不断提升，已有多国对中国公民实施单方面免签。同时移民管理机构持续优化通关服务、推广网上办事等便民举措，出入境便利度显著提高，双向往来的活跃人流成为中国对外开放活力的生动注脚。新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报
微信

爱说话的老人
更长寿



龙健康

想要牙好腿有劲
多吃这些补钙菜



红娘小娇
交友群

晚晴有约觅知音



距离2026黑龙江
银发经济消费博览会

还有8天

时间

2026年7月24日-27日

地点

哈尔滨国际会展中心

A厅

招展火热进行中

郭女士：

17645457936(微信同)

刘女士：

18800464851(微信同)



扫码查看
展会介绍