

关工委“五老” 为暑期活动注入新内容

暑假少年快乐营活动开启

暑期伊始,为了让社区青少年儿童过一个健康、快乐、有意义的假期,丰富青少年儿童暑期学习生活,给孩子们搭建一个可以相互沟通、交流,共同学习和成长的平台。茂名石化公司关工委联合街道关工委组织社区的退休老干部、老党员,共同举办暑假少年快乐营活动,通过形式多样的活

动,增长孩子们的见闻,拓宽他们的视野,增强他们的综合素质,为社区青少年儿童的暑期生活增添精彩。

“五老”作为关工委校外活动的主要力量,具有不可替代的作用。“五老”运用自身所长为青少年活动开辟新领域,注入新内容。活动内容丰富多彩,课程涵盖书法、

美术、歌舞、乐器、象棋、气排球,还有文明礼仪、法制安全等方面。丰富多彩的活动赢得了小朋友们的青睐和家长的好评。老同志们也乐于发挥“五老”作用,为青少年办实事、办好事,为共同关爱、呵护青少年健康成长出一份力。

(文/图茂名日报社全媒体记者陈莉 通讯员覃瑶珊)



老同志为小朋友们上课。



气排球训练班学员。



老同志认真教学。

社区新闻

高考独自行

■ 姚爱民

可怜天下父母心,盼儿考场得高分。六月的七、八、九日高考的日子,总会吸引大众的眼球,成为新闻媒体报道的热点。看到广大的考生,在老师、家人、警察、志愿者等庞大的“护航”队伍协助下,从容地微笑着走进考场,不禁感叹万分,触景生情,想到自己当年的“高考独自行”……

1977年,记得是1月份,一股春风吹遍了神州大地——恢复高考。记得那年的作文题是“大治之年气象新”。那时我正在“上山下乡”,听到恢复高考的消息后,我们这些接受再教育的知识青年个个跃跃欲试。重新拿起久违的书本,挑灯攻读,复习迎考。

当时,我们的农场知青点离考场——公社的一间中学,有12公里之遥,交通极为不便。我们拿到了准考证后,十几个考生,聚在一起,大致地研究了前往的路线,并每个人画了一张线路图,怀着忐忑不安的心情等待着考试日子的到来。

到了考试的那一天,天刚蒙蒙亮,我们十几个考生,推着自行车,神情严肃地集合在公路旁。我们平时

在农场是没有自行车可以使用的,因为要参加高考,我们大部分的考生想办法借来了自行车,没有借到自行车的就坐在车尾前往。不知谁说了一声“走啰”,我们齐刷刷地蹬着单车往前赶路。晨风轻拂在脸上,路树上的小鸟吱吱喳喳地为我们加油,路旁的野花也三三两两探出头,好奇地看着我们这一群愣头愣脑的“赶考人”。我们一路无语,蹬得飞快。我们轮换着蹬车子,到了三叉或十字路口,我们就停下来,拿出图纸,核对一下,马上选择路口又匆匆上路。老天有眼,运气不错,终于找到了作为考场的公社中学,经过一段布满小草的弯曲小道,我们走进了考场的大门。马不停蹄,放好单车后,拿着准考证找到自己考试的试室。这时,离考试还有一个钟头,我就在校园的一棵大树下铺纸而坐,拿出自己的复习笔记,做最后的“冲刺”。

上午考完后,我们拿出了准备好的馒头,喝上带来的白开水,然后找一个比较安静阴凉的地方,坐着复习下午考试的内容。下午考完后,我

们踩着单车踏着夕阳,一路上说着考试的内容,回到农场。第二天又迎着曙光,独自前行。

一连三天的高考,我们独自前行,没有父母的陪伴,没有老师的鼓励,更没有警察的摩托车开道,也没有志愿者的热心服务。但我们有的是蓝天的映衬,路旁绿树、小草、野花的陪送,我们有的是向往美好前程的坚定信念,咬定青山不放松的执着追求……

记忆犹新,2018年高考,广州一考生爸爸开小车送去,妈妈开着电动车跟随其后,以防万一塞车,保证能顺利地到达考场。真是可怜天下父母心,也看出了时代的进步和条件的改善。

我当年的高考,完全是自己一个人做好一切准备,从头到尾都是自己一个人在安排,像雄鹰孤身翱翔在蓝天,像鱼儿独自游弋在碧海。那真是终身难忘的锻炼,既有几分洒脱自在,又有几分艰辛拘束。但不管怎样,走过来了,跨上了坦途。那份自豪和喜悦,那是现在的很多考生可能很难体会的啦!

惠民便民好政策 受益群体倍感恩

■ 陈活

最近,我们联谊会让我们对十八大以来党和国家各项事业取得历史性成就、发生历史性变革写一些体会文章。我年已九旬的母亲率先从教育工作者的角度,写了一份关于基础教育方面的体会。榜样的力量在激励,对党的惠民便民政策感激之情在跃动……我也将自己见证国家历史性变革、受益惠民便民政策的真切感受和大家一起分享。

惠民暖心医保,为特殊群体减负。医保政策,向特殊群体倾斜,既是党和政府对他们的关爱,更是防止因病致贫、促进社会共同富裕的重要举措。一切为了人民健康,2021年下半年,高州医保中心启动了在定点医院直接办理慢性疾病特殊门诊报销手续的一站式服务。参保人员持医生开具的疾病诊断证明书、本人身份证,就可在定点医院专门窗口办妥“门特手续”,全程仅需几分钟。我于去年11月办理,次月即可享受按一定比例报销的高血压门诊取药。个人负担大大减轻。医保中心工作人员在“我为群众办实事”活动中还告知我,如有异地特殊门诊,可带上规定的资料,向高州医保中心办理报销手续。这就为我们这些需长期服药,又居住在外地的退休人员提供了极大的方便,更减轻了经济负担。有强大财力支持的、日趋完善的医保政策让我们受益多多。

共享改革成果,幸福感满满。退休的我,会在自己的原工作地与女儿的工作地来回走动,见证了各地经济的飞速发展,共享了改革发展的成果。在女儿工作的地方,为了让群众在交通发展中有更多的获得感,持有老年人优待证、满60周岁以上的老人享半价乘坐公交车。满65周岁以上的老人,免费乘坐公交车。有时间我可免费坐上舒适的公交车,尽情游览所在地区的每一处景点,开心走遍每一个角落。在我们居住的小区,常常举办各种娱乐活动,来自五湖四海的邻居们踊跃参加,幸福感满满。

便民信息化建设,各项服务最为民。随着信息技术的运用和普及,近年来,各级政府、各部门以人为本,开发了不少便民利民的软件,方便市民办事应用,便捷、安全!例如,最近粤省事上线居民网上办理居住证业务,人们足不出户就可顺利办好。我再也不会担心自己居住证的延续申报了。又如,居民身份证、社保卡等资料的网上登记,社保资格网上审查,手机银行的应用等,为我们的日常生活提供了极大的方便,出行、购物、看病等,带上手机,全部搞掂。真是一机在手,走遍天下。

感谢党的好政策,感恩我们赶上新时代。歌颂伟大的中国共产党,我们退休人员是这支合唱队伍中不可缺少的一员。

眼干揉揉大脚趾

许多老年人都有看手机、看电视等习惯,过度用眼已成为常态,眼干眼涩的情况越发常见。

眼干的症状虽在眼部,根源却在“肝”。传统医学认为,“肝开窍于目”,是指肝经上连于眼睛,眼睛的功能有赖于肝血润养,视力强弱

和肝有直接关系。如果肝血不足,目失所养,就会出现两眼干涩、视力减退等症状。很多人一开始滴眼药水会有所缓解,但治标不治本,时间久了,眼药水也不起作用了,这就是肝的润养不足引起的,需从根本上治疗。

大敦穴,是肝经的起始穴,肝经之气发出的地方,位置在足大趾末节趾甲根边缘外侧0.1寸处。每日按揉100~300次,力度以局部轻微酸痛为宜,可以促进肝经气血的运行,润养双目,缓解眼睛干涩症状。(张曦元)

保健养生



扫码关注
快捷投稿