

张付庆: 为乡村振兴“云耕耘”

■文/图 本报记者 尹晓玉
“家人们,欢迎大家到我的直播间。今天我给大家介绍几种来自我们漯河的美食……”2月16日,临颖元洋商贸有限公司的直播间,一位精神矍铄的老人正对着手机镜头介绍南街村系列产品。他就是被大家亲切地称为“河南冬瓜哥”的张付庆。近年来,凭借网络直播,张付庆成为当地家喻户晓的助农带货“网红”,退休后继续发光发热,为社会贡献力量。
今年63岁的张付庆退休前在临颖县王孟镇政府工作。在职期间,他一直热心服务群众,关注农业发展。2021年8月,王孟镇5000多亩优质冬瓜喜获丰收,但销路受阻。农户们心急如焚,张付庆决定尝试利用网络平台打开销路。他撰写文章、拍摄视频上传到微信朋友圈、抖音平台等。消息很快在网络上广泛传播,迅速打开了

冬瓜销路。
2021年10月,得知有农户种植的5亩甘蔗滞销后,他拍摄短视频发布在网络平台,仅3天时间,甘蔗就被抢购一空。
这两件事让张付庆感受到网络的强大力量,他开始深入学习网络知识和新媒体运营技巧,一头扎进助农事业。
2022年,张付庆正式退休。意识到直播带货在助农领域有巨大潜力后,他加入河南荣利智慧农业发展有限公司,在个人抖音直播间开启助农直播带货之路。凭借在镇政府工作时积累的经验以及不断学习,他迅速掌握了直播带货的技巧。
2024年6月下旬至7月上旬,王孟镇化庄村小白瓜成熟。张付庆顶着酷暑,在田间地头直播带货,每天销售额过万元。
截至目前,他已累计直播带货近500



张付庆正在直播。

场,销售额超5000万元。除了助农,张付庆还积极宣传红色文化,在“八一”建军节、烈士纪念日前往部队、学校、机关等地讲述英雄故事、传承红色基因。

“感恩党、听党话、跟党走,全心全意为人民服务是我一辈子最坚定的选择。”张付庆说,他将继续发挥余热,为乡村振兴贡献力量。

前,一次义演中,王桂平得到一次独自走秀的机会。为此,她准备了很长时间,登台前她紧张得手足无措。“当时我很害怕。幸好演出中没有出差错。”王桂平说,第一次独自走秀让她感受到自信和勇敢的重要性。“现在上台的次数多了,虽然有时还紧张,但是已经不害怕了。”王桂平笑着说。

跳广场舞、走秀丰富了王桂平的生活,给她带来了健康的身体和积极向上的心态,她也用这种积极的力量感染着别人。
平日里,王桂平除了参加各种义演外,还参加了慰问困难群众、爱心助力高考等活动。近年来,王桂平坚持为偏远地区的儿童编织毛衣、围巾等。

“年龄只是一个数字。只要我们有一颗积极乐观的心,每个人都能活出精彩,都能越活越年轻。”说起今年的打算,王桂平表示,她将参加更多公益活动,让自己的退休生活有所乐、更有所为。

在机缘巧合下接触到了走秀,从此一发不可收拾。

采访当日,记者看到了王桂平模特训练的过程。她脚踩高跟鞋、身穿旗袍,伴随着舒缓的曲子,一步一步走得从容、自信。

“我现在每天只要有时间就对着家里的镜子练习站姿、手势等。练习的时间长了,我改掉了错误站姿、坐姿。”王桂平说,“追求美、享受生活也是我们老年人所向往的。我们也要动起来,从中找到更多的生活乐趣。”

“其实,走秀不仅提升气质,还锻炼了我的胆量。”王桂平笑着和记者说起了她第一次独自登台走秀的场景。七八年



王桂平: 让退休生活有声有色



王桂平进行形体训练。

■文/图 本报记者 于文博
“不管多大年龄,都要保持乐观的心态,把日子过得有声有色。”2月18日,62岁的王桂平向记者聊起了她的退休生活。

跳广场舞、参加走秀……王桂平有许多爱好。十几年前,为了锻炼身体,王桂平开始跳广场舞,并且结识了一些喜爱舞蹈的朋友。“学会跳舞后,我的身体更健康了,性格也开朗了。”王桂平告诉记者。

从零基础到现在可以指导别人,王桂平在学习广场舞上狠下功夫。广场舞形式多样,王桂平学习的广场舞涵盖民族舞、古典舞、爵士舞等多种舞蹈形式。“要想跳好舞蹈,就得不断学习、刻苦训练。”为了跳好广场舞,王桂平抓住每一次训练的机会,跟着老师学,照着视频练,一遍又一遍地练习动作,确保达标。

广场舞让王桂平感受到了舞蹈的魅力和运动的快乐,也让她萌生了进一步提升气质的想法。2014年左右,王桂平

父亲的宝贝

■陶清雨
20世纪80年代初期,自行车在农村比较稀少。那时候,我家有一辆永久牌“二八大杠”,它是我父亲的宝贝,平时下田地干活儿都舍不得骑。
父亲从不让我们姐弟几个单独推出去。只有到镇上赶集或者过年串亲戚时,他才会骑上自行车带我们“过把瘾”。
每次骑完自行车,父亲都会用一块棉布把它擦干净,给链条上好机油,最后再拿一块布盖起来。
在我幼小的心理里,一直感觉父亲特别偏心,对他的自行车比对我还亲。

我9岁那年,因为期末考试成绩没有达到自己设定的目标,不知道回家该如何面对父母。放学后,我独自在学校门前徘徊,呼啸的北风夹着飞雪向我扑过来,树上、地上很快就覆盖了厚厚的一层雪。突然,我看到远处有一个模糊的身影,原来是父亲骑自行车来找我。
“天这么晚了你还没回家,隔壁恁叔叔家的鸡蛋儿说看见你还在学校,我就骑车来接你了。傻姐儿,这么冷的天,咋不知道回家。”父亲一边心疼地唠叨,一边解下他的毛线围巾套在我的脖子上。
“爸——”我带着哭腔喊了一声,就再也说不下去了。

“啥也不说了,咱先回家。”父亲把我抱起来放在自行车的横梁上,推着车子向家走去。
寒风凛冽,大雪纷飞,父亲深一脚浅一脚地推车前行。走到半路,父亲不知被什么东西绊了一下,连人带车摔倒在地,坐在横梁上的我被甩出老远。见状,父亲立即从地上爬起来冲向我。“姐儿,碰到哪儿了吗?爸真不中用,让俺闺女摔倒了。”父亲自责地说。那一刻,我瞬间明白了父亲严厉的外表下藏着的那份笨拙的爱。
如今,父亲已离开我们很久了。虽

然我再也看不到他坐在院子里擦拭自行车的画面,但是父亲对我的爱温暖了那个寒冷的冬夜,也温暖了我整个童年。



老人使用助听器 别陷入这些误区

年龄大了,听力难免下降,佩戴助听器可有效改善老人的听力状况和生活质量。但对于助听器的功能和使用,不少老人还存在误区。下面就一些常见误区为大家答疑解惑。

误区一: 偶尔听不清, 不需要助听器



听力下降是一个逐渐加重的过程。有些老人会在漫长的时间中逐渐适应这种变化,对听力下降的情况感知迟钝。比如,有些老人在安静环境中听力还好,但在稍微嘈杂的环境中就会出现聆听困难的情况。不少老人会错误地认为,之所以出现这样的情况,是因为噪音太大或讲话者声音太小。其实,这很可能是听觉功能出现问题的信号,一旦察觉,就应尽快就医,以判断是否需要干预。

误区二: 用一只“好耳朵”听就行
不少老人认为,自己一只耳朵听力好就行,不需要佩戴助听器。其实,当一只耳朵比另一只听力好时,老人会本能用“好耳朵”打电话、与人交流。这容易给人一种错觉,认为老人的听力没有问题。然而,大多数类型的听力损失都可能影响到双耳。患者需要到医院进行详细检查,了解听力的真实状况,由医生判断是否需

要使用助听器。
误区三: 交流时才佩戴助听器
长期佩戴助听器可能会有一些不适感,所以部分老人只在需要时才戴上助听器。然而,间歇性使用助听器并不利于充分发挥其改善听力的效果。建议老人在日常生活中持续使用助听器,而不要只在特定情况下使用。

误区四: 助听器可以自行购买
不少老人忽略了助听器配适的复杂性和个性化需求。事实上,每个人听力损失的原因不同、涉及的疾病不同、听力损失的程度也不同。科学验配是确保助听器发挥作用的关键步骤。在医院,验配师或听力师可为患者提供准确的听力评估,以此为依据,帮助患者合理选择、正确使用助听器,并根据患者的使用情况进行后续调试等。所以,最好在医院购买助听器。

据“学习强国”学习平台

活动假牙要定期更换

据《保健时报》报道,口腔环境是动态发展变化的,牙槽骨的不断改建会导致假牙内侧与牙龈不贴合,进而出现假牙松动、牙龈局部压痛等症状。因此,一般建议5年左右换一次活动假牙。具体情况因人而异。建议定期复查,通过医生专业的检查评估,选择最合适的治疗方案,保持假牙长期舒适耐用。此外,活动假牙若长期闲置,会导致余留天然牙移位及假牙变形,使假牙无法继续使用,需要重新制作。

板蓝根并非万能感冒药

据《家庭医生报》报道,板蓝根颗粒清热解毒、凉血利咽,是家庭药箱中的必备品。但是板蓝根并非万能感冒药,只能缓解感冒症状,并不能预防疾病的发生。板蓝根药性苦、寒,主要适用于风热型感冒,缓解因肺胃热盛引起的咽喉肿痛、口咽干燥等症。对于表寒入里、风邪侵袭引起的感冒,板蓝根并不适用。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活儿;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……
如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。
电话: 13938039936



快乐养生

这个“长寿动作”比走路更简单

在快节奏的现代生活中,人们追求高效、便捷的健康方式,往往忽略了那些看似简单却蕴含巨大益处的日常习惯。其中,深呼吸这个动作,便是这样一个被广泛忽视的长寿秘诀。

深呼吸对身体有什么好处?

1. 增强心肺功能: 深呼吸时,胸腔扩大,肺部能够吸入更多空气,心脏得以充分泵血,从而提高血液循环效率,增强心肺耐力,减少心血管疾病风险。

2. 缓解压力与焦虑: 深呼吸能够刺激副交感神经系统,降低体内应激激素(如皮质醇)水平,有助于缓解紧张情绪、减轻焦虑和抑郁症状、促进心理健康。

3. 促进消化与排毒: 深呼吸时,腹部肌肉的收缩与放松有助于肠胃蠕动,改善消化功能,同时加速体内废物和毒素的排出。

4. 提升免疫力: 良好的呼吸习惯能增强淋巴系统的功能,促进免疫细胞的循环,从而提高身体抵抗疾病的能力。

5. 改善睡眠质量: 深呼吸有助于放松身心,减少入睡前的焦虑情绪,对于治疗失眠和睡眠障碍具有积极作用。

如何正确进行深呼吸?

1. 选择舒适姿势: 站立、坐姿或躺下均可,关键在于保持身体放松,脊柱挺直但不僵硬。

2. 用鼻呼吸: 通过鼻子缓慢吸气,这样不仅可以过滤空气中的杂质,还能温暖和湿润吸入的空气,减少对呼吸道的刺

激。
3. 腹部主导: 吸气时,让腹部自然向外扩张,而不是胸部高耸;呼气时,腹部缓缓收缩,帮助肺部彻底排空。

4. 慢而深: 尽量延长吸气和呼气的过程,使呼吸变得深、长,每次呼吸可以持续数秒到4秒或5秒。

5. 规律练习: 每天固定时间进行深呼吸练习,每次5分钟至10分钟,逐渐增加到20分钟或更长,形成习惯。

什么时间做深呼吸效果最好?

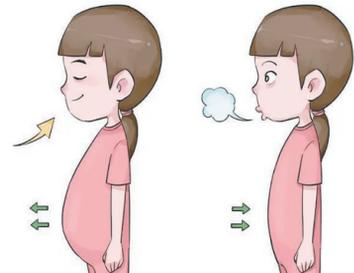
1. 晨起唤醒: 早晨醒来后,在床上进行几分钟深呼吸,可以帮助身体从睡眠状态平稳过渡到清醒状态。

2. 工作间隙: 长时间面对电脑或进行高强度脑力劳动时,每隔一小时起身做几次深呼吸,有助于缓解眼部疲劳、颈部僵硬和精神紧张。

3. 睡前放松: 睡前进行深呼吸练习,可以帮助身心放松提高睡眠质量。

4. 户外活动时: 散步、跑步或进行其他户外运动时,结合深呼吸,不仅能增强运动效果,还能更好地享受大自然,促进身心健康。

据《湖南日报》



百病齐放春满园(国画)

葛慧丽作