# 写稿，一辈子的情结

郭树合

抚摸着这一本本厚厚实实的报纸剪贴本，翻看着那一篇篇自己曾经精心采写的稿件，不由自主地就有一种欣慰,感叹之情欣然跃上心头。是啊，这是自己辛勤劳作了几十年的劳动成果的结晶。无疑，它凝聚了我几乎一辈子的心血和汗水，如实反映了、记录着自己的工作成长历程，也是我们深州社会发展变化的一个小小缩影。

可以说，我这个人从小就喜爱新闻写作。从上世纪八十年代初期，我刚上班就在当时的深县县委宣传部搞新闻报道工作。之后工作岗位虽然历经几次变动，但写新闻稿这一酷爱却始终未曾改变，而且一坚持就是四十年，矢志不移！我可以骄傲地说，我把自己的整个人生都无私奉献给了党的新闻宣传事业，问心无愧！

1981年，我还是衡水地区商业学校一名学生时，就开始给《衡水日报》写稿投稿，我所撰写的第一篇小稿件《一个闲不住的人》记述了衡水商业学院老门卫义务帮助师生们做好事的小故事。没想到，第一次试着给报社投稿，竟然被《衡水日报》刊登了。这是我的名字第一次被报纸采用，就是这篇不起眼的小稿，却帮助我确定了自己努力的方向，奋斗的目标，坚定了我从事新闻报道工作的信心和决心，也促使我从事新闻报道工作之路，并为之坚持了一辈子，奋斗了一辈子。直到现在，年纪大了，即将退休了，但我还始终坚持笔耕不辍，将写作作为自己终生爱好，继续坚持，常写不懈！

静下心来，仔细翻阅这些年我所刊发的稿件，不难看出，有以下几个特点：

首先是写稿篇幅由小到大，逐步发展。和其它爱好写稿人一样，我也是从一开始的刊发“火柴棍”“烟卷盒”逐步发展到“大块头”的。我曾经写过并在报纸上刊发过简讯，一句话新闻等，随着时间的推移，以及自己写作水平的提高，后来也刊发了不少有质量、有水平，见功底的“大块头”文章及新闻稿件，这些稿件既是自己多年努力的结果，也在社会上产生了良好效果。

其次写稿质量有了质的飞跃。刚开始写稿追求的是见稿率，写的稿件不论长短大小，只要能被报纸刊登就觉得好，当然那时候单位对刊登稿件数量也有要求。我记得有几年时间，单位为激励大家搞宣传，把我们每个人一个月刊登的稿件公开上墙，接受众人监督。那时候在我们几个同事中，我写稿数量、刊登数量均名列前茅。后来不断学习提高，我又逐步写出了一些有深度，有广度，立意新，角度新，能够在社会上产生强烈反响的高质量的新闻稿件，《廉政大气候到了蜜桃之乡》《一张难得的老劳模合影照片》《段家佐人的脊梁——甄春双》《众人浇开幸福花》《劝廉歌》《一封没有发出去的信》等一批高质量新闻稿件陆续见报，并荣获国家级、省级、市级好新闻奖。

再次，写作题材实现多样化。现在写稿，同样一个题材，我变化角度，不再单纯就写稿件而写稿，而是注重学会用不同体材，寻找亮光点，深入挖掘内在的东西，这样更能恰如其分的反映出其新闻价值，以此推动工作开展。例如，在穆村乡搞廉政文化活动期间，我发现该村采取“制定规划，先拆后建，强化监督形成制度”的办法一定程度上解决了农村普遍存在的“空心村”问题，很有推广价值。就这个问题，我不但写了一篇新闻稿，还自己撰写了作者手记，以及特约评论员文章，先后在《衡水日报》《衡水晚报》《深州电视台》播出，起到了良好的社会效果。近几年，我紧密结合自己实际工作，开始写作各种题材的散文，调查报告，案例剖析，人物通讯等，堪称新闻报道工作多面手。

在写稿形式上与时俱进，紧跟时代潮流。和其他人一样，我原来一开始写稿时也是采用原始的手写稿件，那时候，都是用圆珠笔垫着复写纸辛苦写作。为了适应形势，我逐渐学会了用手机、用电脑写作打印稿件，点鼠标发送稿件，既提高了写稿速度，还锻炼了自己的脑子。现在，写一篇稿件从立意,内容,题目、主题到段落文字，几十分钟内一气呵成，我不用麻烦任何人，一篇稿件很快写成了，一点鼠标，就直接发送到各报社、电台、杂志社以及各种公众号，仅《深州故事》一个公众号一年多时间，就给我刊发了二百来条新闻稿件，既方便又快捷，刊登稿件数量、质量明显提高，这也算是人老了老了又赶了回时髦吧。

夕阳多灿烂

“老张”叫张洪（中），是南宁铁路公安局南宁公安处乘警支队民警，值乘往返广西南宁市和广东湛江市之间的列车。列车单程438公里，途径11个车站，历时近7小时，被旅客称为“慢火车”。

由于车票价格实惠，停靠车站多，“慢火车”受到穿梭粤桂之间的旅客青睐。沿途村民日常短途走亲访友或做小买卖，都喜欢乘坐“慢火车”。

作为乘警，“老张”每一次值乘总是保持着耐心、细心和热心。遇到客流拥堵，他拿着喇叭耐心疏导；遇到挑重担的旅客，他主动上前帮忙……在守护旅客一路平安的同时，也给大家留下一份温暖。

今年，1962年6月出生的“老张”即将来到自己职业生涯的“终点站”。谈起在“慢火车”上当乘警，他说：“列车可以慢速度，我们的服务不能缺温度。”

新华社记者 陆波岸 摄

# “预防、治疗、照护”一个都不能少

## ——《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》勾勒老年健康支撑体系蓝图

新华社记者 田晓航

约1.9亿老年人患有慢性病，失能、半失能老年人约4000万人，老年痴呆患者约1500万人……我国老年人“长寿不健康”问题凸显，促进健康老龄化刻不容缓。国务院日前印发的《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》提出加强老年健康教育和预防保健等举措，力求完善老年健康支撑体系。

2021年，全国老龄工作会议要求构建“预防、治疗、照护”三位一体的老年健康服务模式，《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》对完善老年人健康支撑体系作出明确部署。系列要求在此次印发的规划中得到体现。

预防是最经济最有效的健康策略。规划提出，完善健康教育和健康管理，开发老年健康教育科普教材，通过老年健康宣传周等多种活动，利用多种传播媒介普及健康知识和健康生活方式，提高老年人健康素养。

“健康宣传是重要的‘社会疫苗’。”中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心主任吴静说，如今许多老年人主动参与健康改善，对此应积极加以引导，更好地发挥他们“做自己健康第一责任人”的主观能动性。

加强老年健康教育和预防保健，各方都在积极行动。2021年，国家卫生健康委以“关注口腔健康，品味老年幸福”为主题在全国组织开展了一年一度的老年健康宣传周活动；北京市老龄办、北京市卫生健康委和北京协和医院策划编写了《老年健康手册》，从老年疾病和健康管理等多方面帮助老年人应对常见健康问题……

在吴静看来，今后应加强专业性、针对性、持续性、多样性的健康宣传和促进活动，进一步引导老年人本人、家庭、社区主动参与慢病管理活动，同时，帮助老年人避开健康误区。

推动关口前移。规划还提出，实施老年健康促进工程，加强老年人群重点慢性病的早期筛查、干预及分类指导，开展老年口腔健康、老年营养改善、老年痴呆防治和心理关爱行动。

在提升老年医疗服务能力方面，规划提出，加强综合性医院老年医学科建设；推动医疗卫生机构开展老年综合征管理，促进老年医疗服务从单病种模式向多病共治模式转变。规划还明确，到2025年设立老年医学科的二级及以上综合性医院占比达到60%以上。

“老年人的特点决定了解决老年人健康问题不能仅看某个疾病，而是需要以维护功能和生活质量为中心，从整体、多维度、多学科的角度来处理‘老年问题’。”北京协和医院老年医学科常务副主任孙晓红说，因此加强老年医学科建设、提高老年病诊治能力尤为重要。

为满足不少老年人的上门医疗服务需求，规划还提出，支持有条件的医疗卫生机构为失能、慢性病、高龄、残疾等行动不便或确有困难的老年人提供家庭病床、上门巡诊等居家医疗服务；公立医疗机构为老年人提供上门医疗服务。

养老服务和医疗卫生服务是相对独立的两个系统，因此，要满足老年人多方面的需求，就必须深入推进医养结合，整合资源为老年人提供综合服务。

规划提出，鼓励大型或主要接收失能老年人的养老机构内部设置医疗卫生机构，将养老机构内设医疗卫生机构纳入医联体管理；实施社区医养结合能力提升行动；推进“互联网+医疗健康”“互联网+护理服务”“互联网+康复服务”，发展面向居家、社区和机构的智慧医养结合服务。

完善老年健康支撑体系的政策正在陆续出台。近日，国家卫生健康委等部门印发《关于全面加强老年健康服务工作的通知》，提出加强老年人健康教育等十余个方面的具体举措。国家卫生健康委老龄健康司司长王海东介绍，未来还将印发加强失能老年人照护工作等方面的政策文件。

# 那年就要去参军

吕乃华

1978年当兵前夕，我在村里是一名实习拖拉机手，非麦收秋种季节，就和三个师兄轮流跟着师傅往返于县城和周边市县之间跑运输。当时去得比较多的地方是衡水、邯郸、邢台、石家庄、井陉、平定和阳泉，其中平定、阳泉去得最多。

平定县隶属于山西省阳泉市，位于阳泉市东南，太行山西麓，东邻我们河北省井陉县，南接山西省昔阳县，西连寿阳县，东北同盂县接壤，西北与阳泉市郊区毗邻。平定县城距阳泉市区十来公里，对于我们河北人来说，去了平定就等于去了阳泉。那为什么常去阳泉呢？首先是当时我们冀州非常缺煤烧，而阳泉产煤，有名的“阳泉混”就倍受庄户人喜爱，它最大的特点就是容易引燃；其次，阳泉市有我们的老乡，村里办的综合厂经常找人办事，或来回捎带东西。那时国家推行的是“三级所有，队为基础”的集体所有制，即农村生产资料的存在形式分别属于人民公社、生产大队和生产小队。国家限制经济作物、农副产品和细粮的跨区域流通，比如黄豆饼、棉籽饼、香油、面粉等。

我们开着拖拉机往返于河北山西时，会在两省的搭界处看到横跨公路的大牌子，上面写着醒目标语，周边是神气十足的车辆监理站工作人员，他们提着红白相间的交通指挥棒，在待检的车辆间走来走去。每每这些人从我们的眼前经过，我们的心里都是“砰砰砰”地跳个不停。因为我们的车上总是有为山西老乡或关系户带的面粉、香油隐藏在破苫布里。

平定县有娘子关、冠山、开河寺、固关长城等名胜古迹，当时很少引起人们的注意，就是当地政府也没有进行重点文物保护。我们遇到时间充足的时候也会停下车来，在经过的娘子关周边转转看看，但仅仅是看看而已，别说我们岁数小，就是年龄大点的师傅也说不清娘子关的前世今生，而只停留在娘子关是万里长城第九关、是历代兵家必争之地的一般了解上。

最后一次去山西平定时，已经到了1978年10月底，那时冬季征兵的消息已经传开，但并没有引起我的关注，原因是1977年我曾经积极报名，结果因为一个很牵强的理由被刷了下来。

事情往往都是戏剧性的，你越是不经心的事，它越是粘住你不放。1978年参军，是四哥给我报的名。整体环境条件还不错，我排第二号（当时的农村，每到征兵季都要给适龄青年排出1234……号，如果体检都合格，就按村里分得的名额，由1号向后录取）。真是有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。经过接兵首长目测，1号没有通过，我这2号理所当然地成为了1号。后来更是应征入伍，成为了一名光荣的中国人民解放军战士，从此改变了我的人生选项。

悠悠岁月

# 美满婚姻让人更长寿

《参考消息》日前刊登英国《每日邮报》网站报道《婚姻是活得更长的秘诀吗?》。报道摘要如下：

英国一份报告称，美满的婚姻确实是更长寿更健康的秘诀。

英国国家统计局称，分析人员对2010年至2019年间英格兰和威尔士20岁以上成年人的500万例死亡进行了调查。调查发现，单身男女的死亡率比已婚男女高一倍。这是他们首次开展此类调查。

考虑到群体差异，研究人员根据年龄把他们分成了两组，分别是20岁至64岁组和65岁以上组。两个年龄组的人都表现出类似趋势，已婚者死亡率最低。

在较年轻的年龄组中，单身男性的死亡率是已婚男性的3倍（分别为每10万人中有510人死亡和166人死亡）。单身女性的死亡率是已婚女性的2.3倍（分别为每10万人中298人和127人）。

在较年长的年龄组中，已婚人士的死亡率也最低。就男性而言，离异者（8208人）最多，是已婚者（2819人）的约3倍。在女性当中，单身者死亡率最高（4361人）。

英国国家统计局死亡率统计数字主管萨拉·考尔说：“我们首次根据婚姻状况分析了死亡率的人口趋势。通过研究10年来的数据，我们发现已婚或有伴侣的男性和女性，其死亡率始终低于单身、离异或丧偶者。”

现实世界的数据反映了此前几项研究得出的结果。这些研究显示，已婚人士往往更长寿、更健康也更快乐。专家认为，这是因为伴侣彼此照顾，敦促对方在发现疾病或有症状时去做检查。快乐本身对健康有益，可缓解压力，促进健康的生活方式，据认为注重家庭也可降低卷入危险行为的风险。

（新华社电）

# 老人脑出血或致下肢无力

近日，一名老年男患者在家属陪同下来到武汉市第四医院古田院区，接诊的综合科副主任医师姜红峰介绍，这名患者自述在春节期间感觉到下肢无力，有些异常，但可以自行行走，也没什么胃口。想着大过年的，不想去医院，在家熬了一段时间后，才在家属的陪同下来到医院。

因为怀疑腰椎间盘突出之类的问题，患者先是提出想给“腰部拍个片”。不过，在经过简单的查体后，姜医生发现患者的腰椎并没有常见的叩痛等症状，倒是一侧肢体出现了偏瘫的迹象。他敏锐地判断，患者的病根很可能不在腰部，而是存在脑部的病变。在姜红峰的要求下，患者随后接受了头部CT检查。

结果显示，患者的右侧硬脑膜下出现了一块血肿，并出现了脑疝。血肿压迫脑部相应的神经，导致患者出现轻度偏瘫和下肢无力的情况。随后，患者被收入神经外科住院，后期可能需要接受微创手术，清除脑部血肿。

姜红峰表示，硬脑膜下出血多见于脑部动脉硬化的高龄患者。对于老年人，特别是有心脑血管疾病的群体来说，一方面要严格控制血压血脂，同时避免剧烈运动和情绪波动，保持良好生活方式。如果出现不明原因的下肢无力麻痹，或一侧肢体感受异常等，需要尽快前往医院明确原因，若耽误下去，很可能会危及生命。

（姜红峰 杨京）

咏赞衡水老年大学

石永杰

两鬓添霜不计愁，老年学校把身修。
吹拉弹唱多欢乐，作画吟诗少郁忧。
京韵赏心国粹靓，太极健美体姿柔。
欣逢盛世增福气，灿烂夕阳过百秋。

欢迎订阅

《衡水日报》

《衡水晚报》

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话：
2034450
开发区站电话：
13323185505
河东站电话：
18803288788