

周口报业传媒集团主办  
网址:www.zhld.com  
报头题字 刘广岩  
投稿邮箱:zkwbkllr@163.com  
亲情热线:8599598 8599369

## 送法进校园 护航成长路

□通讯员 时红光

本报讯 为增强青少年的法制观念,让他们健康成长,11月20日上午,周口市中级人民法院关工委“送法进校园,护航成长路”普法报告团一行6人来到西华县李大庄乡一中开展普法宣传教育活动,并向该校赠送了1200册“中华魂”主题教育活动读本——《腾飞的祖国》。李大庄乡一中的1200多名师生聆听了普法报告会。

报告团主讲人、周口市中级人民法院关工委副主任郑继安结合近年来一些青少年违法犯罪的典型案例,运用生动简洁的语言,采取以案说法的形式,细致分析了未成年人犯罪的主要特点和成因。他教导孩子们要自觉远离暴力、毒品、色情和网络不良信息的侵害;要谨慎交友、远离品行不端的人、不受不良习气的影响;在成长的道路上,要与法同行,学法、知法、守法、护法,明辨是非,举止文明,始终将自己的行为规范在法律框架内;在遇到非法侵害时,要沉着冷静、机智应变,采取合理合法的方式保护自己。最后,他殷切希望孩子们树立远大理想,培养健全人格,刻苦学习,快乐成长,将来实现自己的人生梦想。

朴实的语言、精彩的演讲使师生们感到十分接地气,会场上不时响起热烈的掌声。报告会结束后,同学们纷纷表示,今后一定要提高法律意识、认真学习法律知识,在学校做一名遵规守纪的好学生,将来做一名遵纪守法的好公民。



温馨瞬间

李洪英,今年73岁,被誉为“周口最美奶奶”,周口市老干部大学时装队队员。她的业余生活丰富多彩,喜欢上网、旅游、走秀,经常参加各种公益演出活动。  
图为准备参加演出的李洪英。

通讯员 葛英 摄

### 征稿启事

《周口晚报·快乐老人》生活周刊版面及栏目设置如下:9版《新闻资讯》,主要是老人参与的各种有益社会的生活资讯和国家及政府发布的有关政策资讯、有关老人的服务资讯、健康老人展示等;10版《晚晴》,是老人的创作园地,展示老人创作的诗、书、画、摄影等作品;11版《养生苑》,向老人介绍健康的养生知识,开设专栏有《养生菜单》《寻医问药》《健康知识》《长寿秘诀》《老龄产品》;12版《养老休闲》,开设栏目有《老年社区》《夕阳有约》《旅游天地》《养老动态》等。欢迎您向本报投稿。

编辑部地址:周口大道周口报业大厦12楼  
邮箱:zkwbkllr@163.com  
电话:8599369

## 邢世忠:老年生活就该多姿多彩

■张然

退休后如何让自己的生活更加丰富多彩?邢世忠老人的亲身经历给出了最好的答案。

邢世忠今年80岁,淮阳县人。2009年,因其身体发生退行性病变,引发两个膝关节骨质增生,小腿严重变形,疼痛难忍,行走困难。更为严重的是,因其颈椎骨质增生,压迫神经,致使腰部以下完全失去知觉,造成瘫痪,卧床长达7个多月。

他先后进行了人工置换膝关节和颈椎手术的治疗,各种疼痛才得到了初步缓解。为了不使自己的余生在病床和轮椅上度过,邢世忠决定坚持锻炼身体,每天忍着剧痛,咬紧牙关坚持锻炼。半年多后,他的病情得到了极大缓解,这使他战胜病魔的决心更坚定了。又经过一年的强化锻炼,他慢慢地过上了正常人的生活。

从此,邢世忠像年轻人一样又充满了活力与生机。为使自己的生活过得多姿多彩,他开始积极参加各种活动,并从中发光发热。

邢世忠组织了老年晨练队,每

天早上带领40名老人开展健身活动,练习“回春功”和“六十节回春医疗保健操”,每天坚持1个多小时。

邢世忠特别喜欢唱歌,他声音洪亮,是标准的男高音,每周的周一、周三、周五上午,他都准时去老干部合唱团练歌;他还经常参加公益活动,慰问幸福院、养老院的老人;每年“五一”“七一”“国庆节”等重要节日的晚会,他都积极登台表演;每个月的10日、20日、30日上午,他还参与举办老干部聊天会。为使聊天会充满正能量,他提前准备好有关健康养生和有正能量的好文章,在会上和大家共同学习,然后让大家发言讨论。通过聊天会,大家学到了不少新知识。此外,他还教大家用智能手机看新闻、学时事、玩微信、发朋友圈,目前,聊天会的几十名老干部都把微信玩得很顺溜。

邢世忠还担任淮阳县县委老干部局主办的内部刊物——《健康长寿文摘》的副主编,每期都由他选题、组稿、成稿、校稿。这本文摘日前已办出了自己的特色,受到了广大老年人的喜爱。

邢世忠还特别注重自己的穿

着。他说:“年轻时工资低,要顾家没条件,现在退休工资够花了,作为老年人,理应赶时髦,自己精神了,儿女看着高兴,他人看着顺眼。”他还说:“注重穿着并不代表花钱大手大脚、铺张浪费,而是要穿着得体。这样既给国家增光、为共产党增光、给儿女增光,更体现了自己的精神面貌,何乐而不为呢?”

现在,邢世忠正在撰写回忆录,已写了10万字。邢世忠说:“老年人首先精、气、神要好,心态要好,积极传递正能量,多给自己找事干。有事干了,才有目标和方向,才能实现退休后的梦想。退休后,不要做一个等闲的人,不要老气横秋,更不能倚老卖老,要振作精神,多参加各种社会实践活动,成为生活丰富多彩的快乐老人!”

### 老骥伏枥展风采

周口市委老干部局  
周口报业传媒集团 联办