

为93岁写书的张玉英老人喝彩



张玉英老人在阅读自己的作品

□记者 孙安平/文 通讯员 张然/图

张玉英，淮阳县城关镇人，今年93岁的她日前出版了长达十几万字的自传——《风风火火度春秋》，这件事在淮阳县传为一段佳话。

提起写自传一事，张玉英就有说不完的话。有一次，她参加淮阳县老干部活动中心组织的离退休老干部聊天交流会，一些老干部提

意让大家试试撰写回忆录，目的是为后代留下一笔精神财富，为社会尽点绵薄之力，也让老人们的晚年生活更加充实、有意义。

“我虽然退休了，但精神足，一颗向党的红心还在，为社会奉献的激情没‘退休’，我要做到退而不休、老有所学、老有所为。”张玉英说，“只有文字的东西才能保持最长久”。所以，张玉英决定写自传，以便为后人、为社会、为他人留点

东西。

刚开始写自传的时候，张玉英老人可没少犯难，尤其像她这样高龄的老人，无论记忆力、精力或动笔的能力都不行。正是认识到这一点，张玉英老人觉得时间就更加宝贵了，所以更是加班加点地写。为赶写这本自传，去年冬天，每天她都要坐在床上写到半夜，有时累得手都抽筋了，实在拿不住笔了，这才停下来。儿子看到老母亲这样执着，便心疼地劝她要注意身体，写书要慢慢地来。张玉英语重心长地对儿子说：“儿呀！正是因为妈年纪大了，更要抓紧时间写，万一有个啥闪失，这本书岂不成了半截子工程？那样我会感到遗憾的！”

就这样，张玉英老人利用一切可以利用的时间，每天坚持写书，光几十页的草稿纸就用了七八本。自传写好后，她还专门找到在淮阳县志办工作的老同志邵士杰把关、修改。

经过数月的辛苦写作和前后十几次的修改，张玉英老人撰写的《风风火火度春秋》一书终于完稿并出版。这本书完整记录了张玉英的一生，读者可以从这本书里了解到人老心不老的张玉英、与时俱进的张玉英、风风火火度春秋的张玉英。



周口市委老干部活动中心不断改善老干部的活动环境，先后开设了阅览室、棋牌室、乒乓球厅等集健身、娱乐、学习为一体的综合性、多功能服务活动场所，开展丰富多彩的活动，让老干部们以棋会友、以球会友、相互交流、增进友谊。图为老干部们在对弈。 记者 孙安平 摄

项城召开老干部工作推进会

□记者 孙安平

本报讯 近日，项城市委老干部局召开老干部工作推进会，项城市有关单位参加了会议。

会议要求，项城全市各单位要深入悟透习近平总书记关于老干部工作的重要论述精神，用以指导新时代的老干部工作。会上，还对进一步落实该市离退休干部的政治待遇、春节等重大节日慰问等工作作出具体安排。

徐东霞：退而不休再奉献 倾注健身为老年

□记者 孙安平 文/图

徐东霞今年66岁，沈丘县槐店镇人，工作时就有一股不服输的劲头，巾帼不让须眉。由于她的勤劳敬业，连年被评为“三八红旗手”“先进工作者”，奖状挂满墙，证书一摞摞。

徐东霞退休后也闲不住，她发现不少退休老同志找不到适合自己的强身健体方法，还有的老年人整天泡在麻将摊上，为了输赢一点钱争得面红耳赤，最后不欢而散，即影响情绪又不利于健康。于是，徐东霞就开始鼓动身边的老姐妹们走出家门、离开麻将摊，成立了沈丘县老年太极拳大闹公园健身一站。在她的带动下，参加健身的人由10余人发展到80多人。现在为了更好地开展活动，徐东霞建了两个分站，明确了分站长职责，她负责进行技术指导。

为了更好地带领老人们进行锻炼，徐东霞不仅自费购置了U盘、音响等设备，她还不断学习。为

了准确掌握动作要领，她每天早上4点就起床，在自家小院里反复练习动作，自己先学习掌握各种太极拳动作，再认真传授给大家。大家参加活动的时间有早有晚，年龄不同，接受能力有差异，徐东霞总是不厌其烦，反复指导，并让大家结成帮扶对子，相互帮助，队员们进步很快。

随着时间的推移，沈丘县老年太极拳大闹公园健身一站的名气不断提升，徐东霞带领队员们经常参加各种比赛。2015年，他们参加在焦作举办的全国太极拳比赛，荣获两块银牌；2017年，参加国际太极拳比赛，荣获一金、一银两块奖牌。他们还多次在沈丘县文体局及



徐东霞(左)手把手指导动作要领

太极拳协会组织的各项比赛中获得集体荣誉，徐东霞现在也是国家级太极拳教练、国家二级裁判员。

退而不休再奉献，余热生辉夕阳红。徐东霞带领沈丘县老年太极拳大闹公园健身一站的姐妹们，用她们的行动引领更多老同志积极锻炼身体，以向上的心态活出自我的。

掌握现代科技融入现代生活

□记者 孙安平 文/图

本报讯 扶沟县委老干部局在“不忘初心、牢记使命”主题教育活动中，认真征求老干部的意见和建议，落实老干部提出的学习、使用手机等现代高科技技能的建议。近日，扶沟县委老干部局邀请该县县志办的刘庆丰，为90多名离退休干部讲解了一些常用软件的实际操作方法。

在现场，刘庆丰从手机的用途、型号、操作技能入手，边操作边详细讲解微信、支付宝、手机银行等手机常用软件的使用方法。

老干部们纷纷表示，此次学习收获很大，现在不会使用手机，生活受到很多限制，学会使用手机后，他们也将融入现代化生活。



授课现场