

记录真善美 宣传正能量

我市老干部摄影协会会员到三门峡“充电”



研修班学员在三门峡市天鹅湖城市湿地公园拍摄天鹅。通讯员 葛英 摄

□记者 孙安平/文 通讯员 葛英/图

本报讯 1月3日至1月8日，“中国摄影家协会全国白天鹅与鸟类摄影人才研修班”在三门峡市开班，周口市老干部摄影协会的11名会员参加了本次研修班的学习，并拍摄了许多精美的照片。

研修班上，中国摄影家协会副主席、企业家摄影协会（深圳）主席王琛、奚志农、边缘、陈建伟、孙振军、程斌、蔡征、石旭民、张爱武等知名摄影师分别授课。他们与学员们分享了作为一个摄影人，为保护大自然生态平衡所付出的努力和用影像艺术创作展现“一带一路”主题思想所作出的贡献，让大家体会到摄影不仅仅是一种记录，更是一种文化、一种情绪、一种表达、一种理念、一种追求。他们呼吁大家用手中的镜头记录真善美，宣传正能量。学习期间，研修班的学员们还到三门峡市天鹅湖城市湿地公园拍摄了天鹅。

周口市老干部摄影协会会员葛英说：“这次学习使我开拓了眼界，提高了艺术修养，为以后的摄影创作指明了方向。”



我市老干部摄影协会会员合影

商水县工商联慰问贫困老人

□通讯员 闫志凯

本报讯 近日，商水县工商联练集分会工作人员带领会员企业员工到该镇闫桥村看望慰问当地贫困老人，让老人真切地感受到政府的温暖。

商水县工商联练集分会一行人先后来到了该镇闫桥村闫权鑫、杨铁和李树良等6户贫困老人家中，给他们分别送去了300元慰问金和大米、面粉、食用油、春联等慰问品。

据了解，商水县工商联多次组织广大民营企业参与精准扶贫活动，通过产业扶贫、就业扶贫、智力扶贫、公益扶贫等多种形式，助推商水县脱贫攻坚工作顺利开展。

项城市举办老干部迎新春茶话会



老干部们欢聚一堂

□记者 孙安平 文/图

本报讯 1月9日，项城市举办老干部迎新春茶话会，项城市有关领导、全市副处级以上离退休干部和部分科级离退休干部代表欢聚一堂，喜迎新春。

茶话会上，项城市委常委、

组织部长孔飚首先代表市委、市政府向老干部们带去新春的祝福，并向老干部们汇报了过去一年中项城市在各项工作中取得的成绩。随后，大家一起观看了小品、歌曲、戏曲等精彩的文艺节目，茶话会上洋溢着欢乐祥和的气氛。

远离香烟 健康长寿

世界上有13亿“烟民”，而中国吸烟人数就达3.5亿人，居各国之首。“烟民”们没意识到的是，吸烟是万病之源。

经常吸烟会使大脑中的尼古丁含量始终处于很高的水平，吸烟者因此逐渐对尼古丁产生耐受性。当吸烟者停止吸烟数小时（睡眠时间）后，体内的尼古丁含量下降，神经元受体变得异常敏感，此时，乙酰胆碱的活性超出正常水平，使吸烟者变得烦躁，并很想吸烟。

很多人认为，只要吸烟人数少、房间面积大，危害就可以降低，甚至没有危害。然而，事实并非如此。每燃烧一支香烟所形成的烟雾中，苯并芘的含量高达180纳克，在一个30立方米容积的居室内，就会形成6纳克/立方米的浓度。而在宾馆和家庭中，常用的中央空调和普通空调均无过滤、清除苯并芘等物质的功能，一旦烟雾在室内形成，就难以清除。

笔者在医院工作40年，上班时也吸烟，当时年轻没介意。退休后，儿女和老伴都反对吸烟，于是，笔者下决心戒烟。现在，笔者79岁了，身体很好。

戒烟时，除了要有决心和毅力外，还要讲究方法，如吸烟数量由多到少，逐步戒掉，并尽量将自己置身于禁止吸烟的环境中，对吸烟感到羞愧、惧怕，从而抵消吸烟的欲望。再如，通过某些方法使吸烟者感到轻微不适，甚至产生厌恶之情，然后得以顺利戒烟。

（冯永昌）

诗风雅韵

咏雪三首

■班学明

一
琼花漫飞舞，推门惊双眸。
银装铺大地，俯案作诗赋。

二
铺天盖地高空来，乱舞琼花掩尘埃。
积玉堆金祥瑞兆，冬梅腊月下瑶台。

三
我笑天公醉欲狂，轻柔片片淡素妆。
风飘玉蝶飞千山，扬洒琼花落八方。
枝头鸟儿无影踪，行人路上有脚样。
麦苗盖被人心暖，新岁丰年兆小康。

瑞雪

■吴敬

雪飘知季令，数九乃发生。
大地铺银色，梅花喜奉迎。
长城舒袖舞，江水放歌声。
万里山河秀，明年粮盛丰。