衡阳晚报

爱晚情

2023年7月9日 星期日 农历癸卯年五月廿二(总第7952期) 今日4版

衡阳日报社主管 衡阳日报社主办 衡阳咱爸咱妈文化传媒有限公司协办 国内统一连续出版物号 CN 43-0045 投稿邮箱:554712173@qq.com 订报热线:0734-8223670

周刊

爱晚情热线:
13974755504
17726152224

【第060期】

掌上衡阳 App

衡阳晚报 微信

衡阳全搜索 www.hyqss.cn

新闻热线 8611110

关注世界 影响衡阳

一位耄耋老人为何愈老愈成“精” 且看退休老党员袁有余的“心经”

■李孟翔

初识袁有余，应该是在六年前的一场“衡州大讲堂”上，那时我在负责讲堂的组织筹备工作，他作为主讲嘉宾讲课。那时候袁老师应该在75岁左右，但精神矍铄、理念新颖，令我佩服。前几天又闻他在“七一”活动中“出尽风头”，热情和劲头丝毫不减当年，让我不由得对这位老党员肃然起敬，又一次走近他的身边，走进他的内心世界。

“精”于学习 永葆一颗爱党的“红心”

袁老虽80有余，但始终秉持“活到老、学到老”的人生态度，不断学习、持续充电。长期以来，他不断学习党的创新理论，着力丰富自己的理论素养，认真学完了习近平《论中国共产党历史》《毛泽东、邓小平、江泽民、胡锦涛关于中国共产党历史论述摘编》《中国共产党简史》《党的二十大报告学习辅导百问》《习近平谈治国理政》第四卷等等著作。据说党的二十大召开期间，他每天收集党的二十大召开的各种新闻报道报纸，认真研读习近平总书记所作的《高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗》的二十大报告。同时，还主动参加学校组织的二十大报告征文比赛，其所撰写的《学习习主席始终坚持人民至上》的文章获得优秀奖。我非常纳闷地问他：“您都这么大年纪了，为何还能保持这份学习热情？”他嘿嘿一笑回答道：“人会随着岁月变老，知识也会随着岁月更新，不学习就会跟不上时代变迁的步伐。我们可以随岁月变老，但只要活着就不可被岁月淘汰！”

“精”于记录 永葆一颗爱报的“热心”

报纸是鲜活的记忆，记录了时代的变化，社会的发展；报纸也是一所学校，是学习党史的载体，是体悟人生的课堂。袁老酷爱集报，他通过报纸刻度人生，并用报展记录时代。五十多年前，他就开始剪报、集报了。退休后，业余时间更加充裕，他自费订了《潇湘晨报》《快乐老年报》《文萃报》《中国老年报》《衡阳晚报》等十多种报纸。平均每天看报、剪报、贴报要花五六个小时。数十年如一日，笔者看到他收集的整张报纸有七八千份，剪报集达二百本。报纸是所“大课堂”，里面的知识包罗万象，一定要与大家分享，他是这样想的。从红军长征80周年、建军90周年，到改革开放40周年，从中国共产党成立100周年，到党的二十大胜利召开，他先后办过四十多次报展，每次报展都主题突出、内容丰富。有《奋进百年路，启航新征程》《喜迎二十大、奋进新征程》《学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想》《扎实推动习近平新时代中国特色社会思想和党的二十大精神入心入脑落地生根》等大型红色报展，还有《中国名人家风家训》等主题报展。他的报展在全市几乎所有公办中学和小学都展出过，受益观众达8万人。特别是《中国名人家风家训展》还被衡阳市评为终身学习品牌。同时，他还自费办了大中小三个样式的剪报宣传栏。至今，已坚持十余年，大、中栏每半月出一期，小栏每两天换一次内容，目前已经出了六百多期。小区群众说：“这是我们的精神营养早餐，是小区内的一张靓丽名片。”袁老用报纸刻度人生，也用报展记录了美好的时代变迁。

“精”于传播 永葆一颗爱讲的“初心”

常言“读书破万卷，下笔如有神”。而袁老“读报破万卷，出口便成章。”袁老不仅爱举办报展，还精心传播宣讲政策理论，使党的最新理论飞入寻常百姓家。在2022年6月22日，

袁有余在宣讲党的方针政策。

党的二十大召开前夕，袁老在白渔潭社区举办了喜迎二十大召开的报展，并为社区全体党员上了题为《永葆清正廉洁政治本色》的党课，学习习近平关于廉政方面论述和民生情怀。2022年7月1日，他在市图书馆举办《喜迎二十大、奋进新征程》大型主题报展后，向市图书馆全体干部职工、市铁一中全体退休党员、雁峰区雁南州社区和巷荫岭的党员、群众，宣讲了各条战线喜迎党的二十大、奋进新征程的感人事迹。前不久他还在苗圃街道铁路文化广场以《珠晖在新明代文明实践中的“四会一课”》为题，以广场故事会的形式，结合铁路和珠晖区的发展实际，给苗圃街道退休党员上了一堂生动的党课。传播苗圃保卫里蜕变为全市网红打卡地的身边事，使大家感同身受、纷纷点赞。还多次参加“衡州大讲堂”“社区论坛”“禁毒知识进校园”等各种宣讲活动130余场。

“夕阳无限好，何惧近黄昏！”袁老永远保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，谱写了一位退休党员的初心使命。2018年被评为湖南省“学习之星”，2019年被评为衡阳市“最美老干部”。从1998年退休后，他不退志、不褪色、不退岗，诠释了退休老党员的精彩生活，昭示了如何让退休生活成为人生另一段新征程。

情暖夕阳进乡村 医路前行送健康

南华大学衡阳医学院“衡医微光梦之队”开展关爱老人活动

队员教老年朋友打太极拳。

队员在宣传健康知识。

衡阳晚报讯（文/通讯员 张梦洁 图/衡医微光梦之队） 6月29日上午，南华大学衡阳医学院“衡医微光梦之队”来到祁东县白地市镇部分乡村，开展系列情暖夕阳活动，走进老年人、帮助老年人、关爱老年人。

早上9点，团队在当地镇政府四楼会议室对城东村组织来的多位老人进行了有关健康保健的知识宣讲。队员们从老年人的健康管理、常见病症以及运动饮食指导三方面进行讲解，向在场的老年人普及了健康管理的必要性。在活动过程中，团队成员与在场老年人关于如何健康饮食进行了热烈的讨论。在队员知识宣讲结束后，一位老奶奶在分享自己的收获时说道“我现在有高血压、高血糖、高血脂，不仅需要吃药，还要注意饮食习惯，要少油少盐、清淡饮食，并且经常去散步。”在活动结束后，团队成员为在场的老年人分发了一些家中常备的外用药品。随后，团队来到上游街居委会进行老年病的知识宣讲。知识宣讲开始前，队员表演了一段24式简化太极拳。随后，队员从常见老年病、如何预防老年病以及老年病如何治疗三方面进行了宣讲。

活动结束后，一名中年妇女留下来和队员们说：“非常感谢你们为我们宣讲老年病，我们现在家里有老人需要照顾，但确实不知道怎么正确照顾他们，而且我们以后也会变老。从现在起，我们也需要学会照顾自己，以后能给自己的子女减轻养老负担。”最后，她留下来和队员一起学习太极拳。

本报地址：衡阳市蒸湘区天台路33号 邮发代号41-33 邮编：421001 定价：每年288元 每月24.00元
广告经营许可证：衡广登字第0002号 发行单位：中国邮政集团有限公司衡阳市分公司
发行方式：邮发 印刷：衡阳日报社印刷厂（衡阳市蒸湘区风顺路10号）