

组团赴孟加拉摄影 69岁陈锡顺:镜头里品味人生

“拍起照来,什么也顾不上了,40多度高温,水也不顾不上喝,生怕错过什么,但一回到宾馆翻翻自己拍的照片心里就很有成就感。”说起刚刚结束的孟加拉人文摄影之旅,今年69岁的陈锡顺仍然兴奋不已。不久前,陈锡顺与另外7位老朋友从青岛出发,历经17天,把少为人知的异国风光带了回来。



在孟加拉,陈锡顺与孩子们的合影。

合买相机,爱上摄影

陈锡顺喜欢上摄影是1973年,“当时有相机的人不多,每个月工资不到30元,我们三个同学凑钱合伙买了第一台相机。那是一台黑白120折叠相机,冲洗出来出来照片是方形的。节假日的时候我们就要排班,每人轮流使用。”陈锡顺回忆起当时的场景还历历在目,“为了省钱,冲洗照片也是自己来,用木头制作了晒盒,把房间里灯泡用红布包起来充当暗房,根据曝光时间自己控制开关,上光就把照片贴在窗户的玻璃面上利用太阳光照射,干了掉下来就是光亮的平面。”陈锡顺说,有时候还会借来放大机放大照片,“非常有趣,现在想想都觉得非常留恋。”不过,随着后来成立家庭,自己开始做生意,陈锡顺不得已放下了摄影这一

爱好。

重拾摄影,充实自己

2008年,54岁的陈锡顺开始从生意中逐渐解放出来,一开始他把登山作为自己乐趣,登山难免会拍照,陈锡顺凭借年轻时的“摄影经验”,成为队友们的摄影师,为此他还买了一款“卡片相机”。陈锡顺说如果之前摄影都是为了玩,那接下来就算是真正学习摄影了。“2013年我在青岛市老年大学报名上摄影班,那个卡片相机就有些落伍了,买了第一个佳能数码单反6D。”慢慢地陈锡顺越学越正规,一个相机满足不了他的摄影需求,“又买了5D3、1DX2,镜头也是越买越多。”学习的知识越来越多,设备越来越齐全,参赛越来越多,行程也越来越丰富,“从省内到省外,从国内到国外,到处拍,去江西、甘肃、

四川、青海等。”陈锡顺说他喜欢人文摄影,所以他的旅途不同于现在中老年朋友的旅游,而都是以人文摄影为题材的偏远的地区为主。“疫情前,我去过两次尼泊尔,第一次是2017年,在尼泊尔首都加德满都杜巴广场拍摄洒红节,那天居民互相涂抹颜料载歌载舞,非常高兴。”陈锡顺的尼泊尔之行带回来一组《苦行僧》,获得了第十届IPA国际摄影美术展人文纪实组的优秀奖。

放慢脚步,享受摄影

因为疫情原因,这几年陈锡顺哪儿都没去。今年朋友提议去一次孟加拉。说走就走,陈锡顺等人从青岛出发,在广州转机到了孟加拉国首都达卡,“当地居民很热情,给了我们很多拍摄素材。不过,当地生活不是特别富裕,我最大的感受就是

我们中国老年人的生活太幸福了,所以,我们要知足。”陈锡顺意味深长地说道。

当记者问到下一站会去哪里时,陈锡顺说:“明年打算去埃及。”坐在一旁的老伴儿惊讶地说:“啊,又要出去?”原来陈锡顺每次出国摄影回来都会跟老伴儿说这是最后一次,但每次又忍不住要出去拍片。“现在年纪大了,体力肯定不如以前,她也是担心我身体,但现在不会想着去拍那么多片,或者参加什么比赛,主要是享受摄影带给我的乐趣。”

这次孟加拉摄影之旅回国后他们还组织了评片会,“大家互相交流,我也选了十来张照片进行讲解。听到大家点评以后,也知道怎么改进,也算活到老学到老吧。”陈锡顺笑着说道。 记者 臧硕

抓石子、翻花绳 乐翻“老顽童” 青岛市老年活动中心举办 庆六一主题活动

本报讯 6月1日上午,“童心童趣·六一与我来挑战”主题娱乐活动在青岛市老年活动中心教学楼广场举办,通过主题背景墙打卡和游戏互动环节,再现上世纪五六十年代的童年玩乐情景,300名老年学员回到童年时光。

活动在《我们是共产主义接班人》的歌声中拉开序幕,黄秀英等乒乓球室学员们自发佩戴上鲜艳的红领巾,行少先队队礼,哼唱起熟悉的旋律,并在精心布置的主题打卡背景墙前拍照留念。

拍画片、抓石子、翻花绳和东南西北折纸等游戏,吸引了众多学员,大家玩得非常投入,不时欢呼呐喊。正在“翻花绳”的韩女士说:“我们小时候管这叫‘翻棉单’,是用塑料绳做的,现在都很少见到了。看到这么多人一起在玩,感觉就像穿越到了童年。”

“好久都没这么开心了,抓石子、拍洋画,好像回到了五六岁的小时候,真的很感谢学校为我们过了一个特殊的‘儿童节’。”声乐班的王女士拿着通过赢得游戏兑换的礼品激动地说道。活动组织者丁老师介绍,使用的所有游戏道具均为自制,最大程度进行了还原,希望用这种独特的方式,给学员们带来难忘的节日体验。

青岛市老年活动中心相关负责人表示,这次活动充分展现了老年学员的年轻心态,让他们真正享受到家门口的老年学校带来的知识和欢乐。下一步,将继续开展形式多样的文体活动,丰富老年学员的课余生活,让更多的老年人走进青岛市老年活动中心,感受美好生活。(记者 付瑶)

兵心润童心 传承红色基因

本报讯 “童心向党,我们是共产主义接班人……”6月2日青岛解放74周年纪念日之际,由青岛市退役军人事务局、市关心下一代工作委员会主办,市军休活动中心、市雷锋精神研究会承办的“兵心润童心”关心下一代志愿服务活动月启动暨“学雷锋志愿服务小军团”授旗仪式在市军休活动中心举行。

青岛市关工委常务副主任杨宏钧,市退役军人局党组书记、局长孙刚,市退役军人局党组成员、副局长

周遵贤,市雷锋精神研究会发起人、党支部书记王发令,等领导出席,市南区八大峡小学等10所学校师生代表和军休干部约170人参加。

据了解,本次活动将面向全市小学陆续开展思政教育、书信陪伴、书画巡展等主题活动。启动仪式后,由市军休老年大学、崂山金融区实验小学、崂山育才学校小学部联袂进行了“托起明天的太阳”文艺演出。

(记者 张磊 通讯员 刘雪健)

青岛377家定点医院 跨省住院直接结算

本报讯 为进一步推动跨省异地就医直接结算工作落实落地,提高社会公众政策知晓度,近日,青岛市医保局跨省异地就医直接结算政策集中宣传月活动启动。

近年来,青岛市医保局深入贯彻落实国家、省医保部门决策部署,持续推进跨省异地就医直接结算工作。目前,全市377家定点医院全部开通跨省住院业务,741家定点医疗机构开通

门诊慢特病费用跨省异地就医直接结算,1332家定点医疗机构开通普通门诊费用跨省异地就医直接结算,跨省直接结算医疗机构开通家数列全省第一。同时,市医保局通过精简异地就医备案手续、放开备案限制条件、提高临时异地就医人员的报销比例等一系列举措,让青岛市参保人在外就医享受到更多便利。(记者 崔佳佳)

尿频 尿急 夜尿多 就用前列腺贴

老年人肾气不固,症状为起夜多,尿频,尿急,尿痛,排尿无力,尿线细和尿滴沥等症,夜尿多是由于老年人的肾气虚弱,湿热下注,从而失去正常的储尿,控尿,排尿功能。导致下腹部、腰骶部、会阴部疼痛不适等。

老中医研制的“前列腺贴”是由几十种名贵中药材熬制而成,穴位外敷,直达病灶,适用于治疗肾气不足,阳虚气虚,腰凉乏力,慢性前列腺炎,肥大增生,排尿困难,膀胱积尿,小腹憋胀,尿急尿频,夜尿多,遗尿,尿失禁等。

咨询18638784150 全国电话13213119148 邮寄

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

黄金搭档益生菌粉,半价团购半年量,加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路8出口沿延安三路北直行400米丽达购物广场旁。

青岛乐康 中医老年病医院

静脉曲张 专科门诊

电话:159-5421-3339
地址:青岛市南仙居路10号
鲁中医疗[2023]第0222-003-3702号