

致敬劳动者

岁月流韵 传承不息

70岁非遗传人耿春兰热心老年教育20年

在胶州这片热土上,流传着一种独特的艺术形式——胶州秧歌。它以其欢快的节奏、优美的舞姿和浓厚的乡土气息,深深地扎根在这片土地上。

近日,在青岛市老年活动中心的课堂上,70岁的耿春兰老师正带领着老年学员们一起练习胶州秧歌。耿春兰老师,作为胶州市级非物质文化遗产项目胶州秧歌的代表性传承人,从事老年教育已经有20年的时间,她用自己的热情和专业,为老年学员们打开了一扇通往秧歌艺术的大门。



看到,耿春兰步履轻盈,眉目传神,举手投足间将胶州秧歌特有的体态和魅力展现得淋漓尽致。老年学员们也充满了热情和活力,她们身着秧歌服装,手持彩扇,跟随着耿春兰老师的节奏,翩翩起舞。

“胶州秧歌的特色是三弯九动十八态,在教学中首先从胶州秧歌的根‘扭三步’开始,落脚先落脚后跟,再依次落脚外侧、脚掌。”耿春兰老师在课堂上总是耐心细致地指导着老年学员们,从每一个动作、每一个节奏入手,让老年学员们逐渐掌握胶州秧歌的精髓。她不仅

教授秧歌的舞蹈技巧,还向学员们讲述胶州秧歌的历史渊源和文化内涵,让老年学员们更加深入地了解这一非物质文化遗产的魅力。

要将胶州秧歌传承下去

在过去的20年里,在耿春兰老师的引领下,胶州秧歌在老年学员中得到了广泛的传承和推广。越来越多的老年人加入到秧歌的队伍中来,她们在胶州秧歌的舞动中找到了快乐。

耿春兰老师还多次获得市级、省级乃至国家级的表彰和奖励。她的事迹也激励着更多人加入到非物质文化遗产的传承和保护工作中来,共同为传承和发扬中华优秀传统文化贡献自己的力量。

“胶州秧歌是胶州人的骄傲,也是青岛一张靓丽的艺术名片,未来我还要将胶州秧歌继续传承下去。”耿春兰说。



扫码观看更多精彩内容

与胶州秧歌结缘50余年

追溯起耿春兰与胶州秧歌的缘分,要从她17岁参加胶州茂腔剧团开始。那时候,在胶州茂腔剧团的大型舞蹈里,会穿插上胶州秧歌,那也是耿春兰第一次接触到胶州秧歌。自此,耿春兰与胶州秧歌结下了不解之缘。后来,耿春兰师从李淑秋老师和刘丽老师学习胶州秧歌,打下了扎实的基础,并在继承中创新发展了这项非遗技艺。

在老年大学的课堂上,记



李雨光(左)

“李院长,你比我闺女对我都好,真没见过这么好的人。”近日,青岛福彩四方老年公寓的葛凤英老人笑呵呵地说。在她对面,是陪着她唠嗑的李雨光。看到老人各方面状态都很好,李雨光便放心地离开,又马不停蹄地赶往护理区,查看这几天一直在发烧的老人情况。

这是她再平常不过的一个中午,也是她近22年养老工作的一个缩影。李雨光今年64岁,作为福彩四方老年公寓养护

用心用情用力 守护最美夕阳红

区的负责人,她不仅是院里近300位老人的贴心“管家”,更是她们口中一直称道的“好闺女”。

2002年,过去一直从事话务工作的李雨光正式进入养老行业。她非常喜欢和老人在一起,十分注重与老人的沟通交流,她认为在与老人交流的过程中,可以了解他们的身体情况和生活状况,同时还能帮忙处理一些日常生活中的“小事情”。而正是因为这份爱心、耐心和细心,李雨光深受老人们欢迎,在正式退休后不久,她又被返聘,继续在养老行业坚守。

李雨光是忙碌的,早上8点钟,她便开始了一天的工作,安排工作、查房,对于不舒服的老人会多关注,往往一圈下来,要

大半天。作为养老区的负责人,老人、家属、护理员的一切事务,也时时刻刻都要李雨光来协调处理。朝夕相处的陪伴,让李雨光和入住老人建立起深厚的情感,也达到了某种默契。一个点头、一个眼神,她就能明白老人的想法。“养老行业是必不可少,这份工作需要责任感,只要是老人提出来的需求,我们都尽可能去满足。”

李雨光个头中等,身材消瘦,虽然每天工作起来风风火火,但她毕竟是已过花甲的人。“其实在我们这个行业里,有很多一线护理人员都已年过半百,留在这里工作,也是和这份工作有感情,离不开这些老人。” 记者 许瑶

退休不褪色 在热爱中发挥光和热



他矢志为国、退而不休,从部队退休后,先后参与中国人民解放军海军博物馆组建、贵州铜仁扶贫、支援港口码头多个项目工程建设。青岛市军休干部钟平虽已90岁高龄,仍全身心投身军休党建工作,成绩斐然。

耕海戎疆献青春

钟平是安徽铜陵人,1951年7月参军,入伍后在海军高炮部队服役,先后荣立二等功1次、三等功1次,1990年9月退休,现担任青岛市军休服务中心绍兴路院区第四党支部书记。

“我军旅一生的足迹,大都在‘零售’状态。三五年就调动‘零售’到一个新单位,更换一个新专业技术,不像有的人是一辈子坐镇‘批发’工作到老。”年轻的钟平常年耕海戎疆,像浪花一般,爱海洋、爱海岛、扎根海岛,30余载扎根海防工程一线,能吃苦、不怕苦、苦中作乐,走遍南起连云港、北至鸭绿江江口沿海诸多海岛;1990年3月,海军决定以当时海军博物馆筹建处为基础,组建中国人民解放军海军博物馆,钟平出任海军博物馆管理局局长,这虽是第一个二线工作,但却是军旅生涯一次全新征程,他经常带着问题去北京学习国

家历史博物馆、军事博物馆、空军博物馆以及其他地方展馆,经过多轮调研,为后来海军博物馆乃至海军建设发展添砖加瓦;从海军博物馆退休后,钟平又被青岛金海养殖基地聘为总经理,从事棘洪滩淡水渔业养殖。当时青岛市“对口办”研究组织企业参与对口帮扶贵州铜仁地区,作为退役工程老兵,主动请缨参与扶贫。

不忘党旗军旗红

“军休干部要坚持‘三个不忘、三个不退’,要不忘部队大学校,退休不退学;不忘党性大熔炉,退休不退志;不忘党旗军旗红,退休不褪色。”钟平说。

退休后的钟平,虽已年逾古稀,但仍全身心投身军休党建工作。担任分散支部书记时,支部把每月10日作为主题党日,即使分散居住在市南、市北各地,钟平组织大家乘公交、转地铁,按时到会,每次活动,大家其乐融融地聚在一起学习,回忆军旅岁月,聊生活、唠家常,大家把支部当成了部队和家庭。

耄耋之年,钟平始终孜孜不倦,学史明理、提笔著书,伏案撰写《耕海戎疆》《英勇战斗的工程兵》《山海联手扶贫攻坚》等系列回忆录,即使步伐踉跄,也仍旧初心向党。钟平一步步从海军防空高炮连战士走到正师职部队长,再进入海军工程兵序列,即使鲐背之年,仍一心向党、退休不褪色,始终在风雨中磨砺、“吃劲”岗位打磨,炼就了担当作为的硬脊梁、铁脚板。

记者 张磊
通讯员 游潇 王佑祥

转让

● 转让两组不锈钢橱柜和吊柜,900元。电话:13780626917

● 转让9成新木桌面,35元。电话:13656392422

● 转让拔罐器20元;9成新电饭锅30元;全新不锈钢保温壶40元;单人竹凉席40元;塑胶拼图36块地垫20元;帆布旅行箱40元。电话:13370886272

● 转让100元全新加热破壁料理机、9成新跑步机。电话:13070803803

● 转让26自行车。电话:13206393668

● 转让儿童三轮电动车、分叉三轮车、四轮可坐躺推车、滑动二轮车、儿童餐桌、汽车坐垫、铺板、折叠床、加湿器、门锁、鱼缸两个、水杯。电话:13153249157

● 转让走路辅助器、衣物、整理箱、书籍等。电话:15953299713

● 转让老式挂钟、老式缝纫机。电话:15621026256

● 转让新疆羊毛地毯、26自行车、书法双月刊、紫砂瓷器花盆、钢丝床、袖珍电熨斗。电话:15666792232

求购

● 求购双层床,单双人均可。电话:18054440119

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

启事

● 本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。

中老年人当心化学性肝损伤



水飞蓟磷脂片是以大豆磷脂、水

大多数老年人随着年龄的增长基础疾病也会增多,肝脏的药物代谢能力逐渐下降,肝脏血流量减少,使得肝内代谢速度减慢,因此增加了中老年人发生肝损伤的风险。肝脏对于人体的重要性是不言而喻的,它负责整个机体的解毒以及排毒,一旦出现问题,就会对健康造成极为严重的影响。

飞蓟提取物、维生素E为主要原料制成的保健食品,经功能试验证明,本品具有对化学性肝损伤有辅助保护作用、调节血脂的保健功能。

老年生活报康康商城限时团购北京同仁堂水飞蓟磷脂片4瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

不适宜人群:少年儿童 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病 粤食健广审(文)第260206-16710号



0532-87676969 400-6179-028
老年生活报康康商城康乐店(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号线芝泉路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

5月12日是母亲节,辛苦操劳一生的母亲,每天食用一只参,把身体补得又好又壮,家人皆大欢喜。

一品康海参母亲节大优惠

大连刺参特价 1180元/斤 2800元3斤	长岛刺参特价 1380元/斤 3300元3斤	长岛刺参 1880元/斤 4000元3斤	大连刺参 1980元/斤 5000元3斤	大连野生刺参 2580元/斤 6000元3斤
------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------

即食刺参1000元6斤 大连即食刺参1000元5斤 肉刺参1500元2斤 买海参送虾皮

免费水发海参 本市免费送货 全国发货
预定电话:15166666441赵经理 送货电话:13335020177任经理
地址:青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交:威海路站下车 地铁:台东站F出口