



不被年龄定义 一直在路上

在过去的几年里,薛宏华和杨胜叶的日常状态就是在路上。2005年,夫妻两人第一次开车去千岛湖。薛宏华说,那年刚买了车,他和老伴带着《中国高速公路及城乡公路网行车地图集》,一路南下。

之后一段时间,夫妻俩要为生活奔波,一直没有足够的时间出游。直到2015年,薛宏华夫妻俩正式开始自驾旅行,他们也把车改成

了一应俱全的“小家”。车上灶具、餐桌、衣架等一应俱全,驾驶室后排座椅放倒,铺上垫子就是双人床,“衣食住行、一日三餐,都在车上”。一次旅行要花上一个月甚至更久,去完一个地方,夫妻俩再自驾回家,在家里待几个月后,又出发去新的地点。

住在大自然 结识很多朋友

呼吸着清新的空气,抬头仰望星空,伴着虫鸣鸟叫安然入睡,这是薛宏华退休后的

夫妻自驾游中国: 把生活过成了旅行

在山东济南64岁的薛宏华家中,客厅墙上的中国地图上,密密麻麻的红色和蓝色的星星标记着他和老伴杨胜叶去过的地方。北到黑龙江漠河,南到海南三亚,西到新疆红其拉甫,东到山东威海……退休后,薛宏华自驾17万多公里,带着老伴开启了游遍全国的“第二人生”。

日常状态,用他的话说就是“住在大自然里享受生活”。

“我们路上遇到了很多好心人,多亏他们的帮助。”杨胜叶回忆,一路旅行,最难解决的就是停车点和水源问题,因为吃住都在车上,所以每到到一个地方都要备好用。去珠海的路上,停车扎营已经到了晚上9点,他们敲开一户人家的门,主人特意兑了温水给他们洗漱。

骑车旅行 从未停下脚步

“基本上我们每隔两小时就会停下来休息一会儿。”杨胜叶说,只要老伴看好了说要去哪里,他们就收拾好

被褥,带上柴米油盐出发。

2019年5月,杨胜叶做了一场手术,这让原定于8月份的新疆之旅很可能就此搁浅。后来,朋友建议她先试试看能走多远,走不下去就返程回来,杨胜叶便跟着老伴出发了。“行程走了一半,他们问我能不能坚持,我觉得没什么问题。”回来之后,到医院检查,杨胜叶的各项指标都恢复正常。杨胜叶觉得,看到美景心情好,状态也跟着好了起来。

近两年,由于家人需要照顾,薛宏华开始了短途的自行车骑行之旅。“只要有机会,我们还会继续走在路上。”

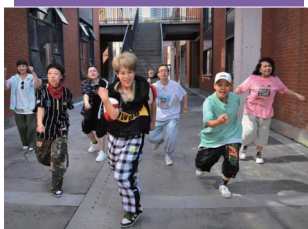
田汝晔

街舞“火玫瑰” 绽放新舞台

来自河南郑州的“火玫瑰”街舞队成立于2008年,现有16名固定成员,年龄最小的45岁,最大的已经71岁,平均年龄超过50岁。她们来自各行各业,因热爱街舞而聚在一起。

队员每周会在一起练舞,虽然已不再年轻,但跳起街舞来,该有的张扬、动感与时尚却一样不少。她们有时还会拍摄舞蹈视频发布在社交平台,目前粉丝数量已经超过了5万,其中许多是年轻人。

凭着不懈努力,她们从小小的训练室跳进了综艺节目,甚至跳上了国际街舞比赛的舞台。尽管成绩不是最好的,但她们充满活力的舞姿却感染了很多年轻人。舞台上的她们也如同玫瑰般炙热美丽、勇敢绽放。



▲“火玫瑰”街舞队的队员在户外练舞并拍摄舞蹈视频

“‘火玫瑰’这个名字红红火火,代表了我们的积极向上、不服老的精气神。热爱无关年龄,我们会一直坚持跳街舞,直到跳不动的那天,也希望有更多的人加入到我们的队伍中来,为自己热爱的运动拼搏。”街舞队副队长侯艳丽说。

李安



近日,唐守平(61岁)的趣味实验火出了圈:“静电章鱼”“天女散花”“梁祝化蝶”……网友直呼:“这是专治学习困难症的魔法老师。”

自制200多个实验视频爆火

唐守平是江苏省沐阳高级中学一名退休物理教师,曾从事初中物理教学。暑期,他的科普视频悄然走红。没有复杂的拍摄器材和剪辑软件,一副老花镜、一部智能手机,就是唐守平“链

退休教师开“魔法课堂”

接”互联网的全部硬件。诸多视频中,“静电章鱼”获网友超百万点赞。视频中,唐守平用一截塑料管、餐巾纸、塑料丝摩擦后开始演示,这背后的物理知识就是静电。

意外走红后,唐守平开启网络科普之路。“物理学是研究物理现象,并要找到它产生的原因以及规律。学生看了实验中的现象会思考,对其中的物理知识印象就深刻了,可能一辈子也不会忘记。”

爱人帮拍视频给予全力支持

由于坚持在教学中多做实验,唐守平成了制作教具的一把好手。

为了存放自费、自制的上百种教具,唐守平特地租了一套房子,一共六个房间,

一百三十平方米。为了拍摄科普视频,他还搭起了一个小型摄影棚。精巧的教具带着网友们在“声、光、电、热、力”中走入物理之门。虽然把退休金投了进去,也不知道自己的“草台班子”能维系多久,但唐守平还是得到了爱人的支持。

唐守平爱人周康花是退休历史教师。“按理说用退休金我们可以好好地出去玩一玩,可是他把这些钱都投到这上面去了,主要是买器材,而且每一个实验他要反复做多少次才能成功。我开始也不理解,后来看视频下面网友的评论,给了我们很大的动力。大家觉得非常有趣,能学到东西,我们很有成就

感。后来,我帮他一起弄视频,‘静电章鱼’就是我帮他拍的。”周康花说。

想唤起大家对科学的兴趣

唐守平说,要想学好物理,就要多参加实践活动,最简单、最基本的就是要做家务。这些劳动都有用到力学知识,有了力学体验,学起来就容易多了。“我上课一般会想办法尽量做物理实验,做了实验以后,学生有了感性认识,再进行分析;有时候没有仪器,我会把农具或者小树枝或者一段绳子拿去演示实验。”

唐守平发布的短视频较少分析复杂原理、讲解繁琐知识,更多是用视觉冲击启发思考,唤起大家对科学的兴趣。他认为,在大家心里种下科学精神的种子比多讲几个艰深晦涩的理论更为重要。

孔萌

中秋佳节买海参还是来——老年生活报·健康生活馆

品质优良 质价相称 买的放心 吃的满意

特别推出下列四款质优价廉特价海参,惠顾新老客户

另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参 为感恩新老客户 买海参送崂山绿茶一份 ★外地购买货到满意付款 ★市区免费送货 ★免费代发

长岛小刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
原价1450元/1斤 现价980元/1斤	原价1650元/1斤 现价1300元/1斤	原价1950元/1斤 现价1580元/1斤	原价2350元/1斤 现价1980元/1斤



时间: 8月31日-9月11日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面 地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车