



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000



临近中秋，国内局地发生聚集性疫情和散发病例，北京、山东、河南多地倡导就地过节，减少跨市活动，错峰出行，做好个人防护等防疫措施。疫情之下，原本计划阖家团圆受阻，老年朋友们这个中秋节怎么过？

期待，疫情过后再相聚

每年的中秋节，在青岛工作的儿子一家都会回家，一大家子聚在一起团圆过节。但今年中秋节，烟台市73岁的陶先生老两口感觉有些失落，但又充满期待。

“前几天，儿子还给我打电话说放假了回来过节，我们准备了好多孩子们喜欢吃的东西，儿子房间的被褥也都清洗晾晒了。谁想到，就短短几天，疫情突发，不仅他们那边严重，学校不让学生出市，我们老家这边也有了确诊病例，更不能让他们回来了。”虽然很失落，但是，陶先生还是很快做好了心理调整，“家事都是小事，国事才是大事。等疫情过去了，我们再相聚。”提起中秋节怎么过，陶先生说，女儿住得离自己比较近，今

老年好新闻 人长久 中秋专刊3~7版

老年朋友这个佳节怎么过 亲手做月饼 海边去露营



年就跟女儿一家小聚一下，也算是有孩子陪着过节了。

调整，远行变近郊游

同程旅行《2022中秋假期居民出行出游趋势报告》指出，今年中秋小长假期间，返乡探亲和休闲度假构成了两大出行主流，但受8月底国内多地疫情的影响，假期依旧以本地为主、周边为辅。

王女士这个假期本来计划带着父母和孩子去北京游玩一趟，“孩子非常想去北京天安门看升旗，家里老人也想趁此机会故地重游。所以，我们早早地就把旅行攻略做好了，没想到，疫情突然来了，而且比较严重。我们只能改变计划。”王女士说，既然无法远行，就换成近郊游，“第一天带孩子去海边



露营，第二天带着父母去泡温泉，第三天在家休整”。

团圆，DIY月饼添气氛

与月共欢，把盏同饮。月饼是中秋节餐桌上的主角，寄托着对团圆的期盼。年轻人为老人制作孝心月饼，老人们为年轻人准备亲情月饼，已成过节新时尚。

“自己动手制作月饼，可以根据父母的口味适当

调节，既能体现孝心，又能让节日充满特别的意义。”家住青岛市李沧区的马女士，是一位美食爱好者，中秋节到来之际，她准备了油、面、馅料，和丈夫、孩子一起做起了月饼，他们制作的月饼低糖、低热量，更适合中老年人食用，饱含孝心的月饼让公婆笑开颜。

“我们老两口都有高血压，对甜的东西不是很感冒，往年中秋只能吃一点点月饼，今年收到了孩子们送来的无糖月饼，感觉特别圆满。”婆婆姜女士说，她和老伴也没有闲着，从网上也找到了制作月饼的视频，买了模具、烤箱，专门为孩子们制作了他们爱吃的月饼。

小小的月饼，装进去的是爱心，传递的是团圆，收获的是更大的甜蜜和幸福。记者 崔佳佳 张磊

链接

假期防疫不放松

日前，北京疾控发消息称，“两节”临近，提醒广大市民朋友，坚持不去7日内出现本土疫情的县(市、区、旗)旅游或出差，倡导就地过节，减少跨市活动，进入公园、景区提倡预约、错峰出行，做好个人防护。

青岛市发布《关于做

好中秋国庆假期疫情防控工作的通告》，提出，倡导就地过节，尽量避免或减少跨市出行，非必要不跨省出行。减少人员聚集。如出现发热、干咳等不适症状，应在做好个人防护的基础上就近前往设有发热门诊的医疗机构就诊。

今年中秋“十五的月亮十五圆”

“一年月色最明夜，千里人心共赏时”，9月10日将迎来一年一度的中秋节。天文科普专家告诉记者，今年中秋是“十五的月亮十五圆”，中秋满月最圆时刻为9月10日17时59分。傍晚时分，一轮圆月升起，正是公众赏月佳时。

中科院紫金山天文台科普部主任张旸介绍，满月并不一定刚好出现在农历十五，而是在农历十四至十七间都可能出现，因此中秋节不一定总“赶”得上月亮最圆的时候。近10年之中，公历日

期最早的中秋节为2014年9月8日，当时的中秋月最圆时刻出现在农历八月十六9时38分；最晚的中秋节为2017年10月4日，对应的月圆时刻为农历八月十七2时40分。张旸介绍，从2021年开始，连续三年的中秋都会是“十五的月亮十五圆”。

另外，今年的中秋节和教师节同时出现在9月10日这一天。天文科普专家表示，这两个节日出现在同一天，这种“巧合”本世纪仅有三次，分别是2022年、2041年和2079年。据新华社

奢侈包装不能承载中秋文化

中秋佳节将至，各类月饼集中上市，过度包装、价格虚高等披着“奢侈外衣”的月饼再度成为公众关注话题。月饼是吃的，不是用来看的，更不能用其进行攀比。过度包装不仅不符合“厉行节约、反对浪费”的风尚，而且“天价”月饼在无形之中滋生腐败，也直接影响社会风气。

今年颁布的月饼“瘦身令”让月饼市场面目一新，但从各地市场监管部门整治的情况来看，在一些网购平台上，不仅仍有“天价”月饼的存在，月饼搭售混售的情况也有。

要让披着“奢侈外衣”

月饼无处遁形，需要形成多方合力：市场监管部门要不断完善法律法规并落实到位，从制度上遏制商家屡禁不止打“擦边球”规避政策的行为；网络销售平台也要压实责任；消费者也可以通过随手拍的形式，记录违反规定的过度包装和“天价”月饼，向当地市场监管部门、消协组织举报。

包装越来越简朴，馅料越来越丰富，价格越来越亲民，月饼从“豪华礼品”回归到大众食品属性，才能更好地承载阖家团圆、寄托思念等中华优秀传统文化的丰富内涵。方翔



老教师退而不休谱新篇
“只要身体还行，
就不会离开讲台”

“三尺讲台，初心不变”。曾经他们满头青丝，腰杆笔挺地站在三尺讲台上，培根铸魂育新人。退休后的他们仍旧在教育行业里发光发热，贡献着自己的力量。他们“有言为士则、行为世范的自觉，不断提高自身道德修养，以模范行为影响和带动学生，做学生学、为事、为人的大先生，成为被社会尊重的楷模，成为世人效法的榜样。”在第三十八个教师节即将到来之际，本报记者采访了几位退而不休的老教师，领略他们永不言退的师道风采。(报道详见2版)



“寄语祖国 永怀初心” 第五届征文活动开始啦

本报讯 老师是辛勤的园丁，是人类灵魂的工程师，也是求知道路上的“铺路石”，而老教师更是社会最宝贵的财富。为迎接第38个教师节，喜迎党的二十大召开，鼓励老教师创作，唤起曾经教书育人的青葱岁月，由老年生活报与青岛市市南区老教育工作者协会联合举办的第五届“寄语祖国 永怀初心”主题征文活动于即日起正式启动。

本次活动以“抒发家国情怀，追忆执教岁月”为主题，创作体裁为散文或诗歌，要求字数为800字以内，语言精练，感情真挚。内容可以是自己的亲身经历、身边的人和事，也可以是所见所闻、生活趣事等。

自即日起，可将展评作品发至指定邮箱snljxzw@126.com，电子邮件请注明姓名、联系电话和退休单位，展评投稿截止时间为2022年10月10日。投稿结束后，将由老年生活报、青岛市市南区老教协及相关专家组成评委组，确定获奖等次。优秀作品将在老年生活报和微信公众号上选登。(本报记者)