



## 老年朋友这个佳节怎么过 亲手做月饼 海边去露营



市民制作花灯迎中秋。

### 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,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

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 and 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,北京疾控发文称,“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畅介绍,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。张畅介绍,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,做学生为学、为事、为人之大先生,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,电子稿件请注明姓名、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会,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)