



最美靓照述华年

“银龄少女”要办个人影像展



“我一直以来都有一个梦想,希望能在老年生活报的帮助下实现。”近日,青岛市69岁的张乃瑛与本报编辑部联系,希望在我们的帮助下,实现她多年以来的“影像展”梦想。

学会了自己彩扩。张乃瑛自己则设计制作了很多服装和拍照用的道具,帽子、花篮、花环、洋伞等,包括她平日里演奏的乐器都为她的照片增添色彩。

“春夏秋冬,每个季节,我们都会出去拍照,只要我喜欢,先生就支持。比如,天气转阴,看到海边一团乌云很有拍照的氛围,跟我先生一说,立马就收拾设备和服装出发了;又比如,杏子下来了,看着新鲜香甜的杏子,我便拿出小竹篮,在树下拍一组‘摘杏图’。”每当两人外出拍照时,时常引来路人羡慕的目光。大海边、红墙下、花丛里,拍照的多是小情侣或新人,像张乃瑛夫妇这样的老年夫妇把拍照这件事做得如此专业和精致,着实不多。

期待

拍写真照,秀出更美更自信的自己

随着自己在朋友圈里分享的“美照”得到越来越多的点赞,张乃瑛也结识了很多像她一样喜欢拍照的朋友,也收获了更大的自信:“其实,我原本是个相对内向、不太自信的人。但是,这些年来,我觉得自己从外在形象和内在气质上有了很大的变化,

朋友们也都说我变得越来越有魅力了。”

有很多老年人觉得自己已经老了,不再在意自己的外表容貌和内在修养,即使想拍照站在镜头面前也不再自信,张乃瑛说,“我们的每一天都是对自己的未来来说最年轻的一天,无论年轻还是年老,脸上的皱纹、头上的银丝都是岁月的馈赠,你都是独一无二的自己,用镜头把自己的状态记录下来,用镜头定格美好瞬间,是留给自己最好的礼物。”

记者 崔佳佳

(照片由受访者提供)



梦想

七十岁,要办场个人影展

张乃瑛的身上散发着古典的优雅气质,她的朋友圈里经常晒出个人“靓照”,引来众多朋友点赞。一张张照片,或活泼或温婉或典雅。“看到四五十年来的照片,我突然想,我要把这些照片展示出去,不仅是我人生的一个写照,也是时代变迁的一个缩影。”有了这个办个人影像展的想法,69岁的张乃瑛便联系到了本报编辑部,“原本,我是想在80岁的时候做一个影像展。深入思考之后,我决定把梦想实现脚步提前。虽然我有想法,但是,如何操作对我个人来说却是个难事,包括选址、彩扩、布展等,我都不熟悉,所以,想请你们帮忙,在明年3月份我70岁生日的时候实现这个梦想”。

爱情

御用摄影师,我的眼里只有你

据张乃瑛介绍,她自年轻时便钟情于拍照片。在那个物资匮乏年代,照相还是件“奢侈的事情”。尽管如此,只要条件允许,她总会到照相馆留下一张张倩影,“虽说那个时候感觉花钱挺多的,但是现在看来,留下了我青春的样子,这是无价的。”张乃瑛说,自己是幸运的,喜欢拍照的她遇到一个喜欢摄影的丈夫。在张乃瑛的大部分照片中,都能看到同一个名字:王振青,既是她的御用摄影师,又是她的丈夫。“从我们结婚到现在四十多年了,他给我拍了四十多年。非常感谢他,如果不是他,我也无法留下这么多青春和美好的回忆。”

为了拍出更好的照片,张乃瑛夫妇特意买了专业器材,甚至在年轻时

本报为您留下最美的样子

当我们步入华龄,生活才真正打开七彩盒子,让生活变得更加炫目。许多人都想留下这动人的时刻,有的是因为摄影技术有限,有的则是不知如何定格,从而留下了遗憾。

为了满足读者的心愿,本报编辑部推出公益摄影活动,调派专业摄影记者,为您留下最美瞬间。请您扫描二维码加入“公益写真”群,或拨打电话:18669715502 与我们联系。

如果您也爱好拍照,或者您是时装爱好者、摄影技术流、业余爱好者……都可以与我们联系,分享独属于您的快门时刻以及动人的故事。



新版国家医保药品目录实施 新准入药品降价达六成

本报北京讯 新版国家医保药品目录今日正式实施!

目录新增111个药品,谈判和竞价新准入的药品价格平均降幅达60.1%。最新版国家医保药品目录内药品总数达到2967种,其中西药1586种,中成药1381种;中药饮片未作调整,仍为892种。

最新版医保药品目录纳入了抗肿瘤、新冠治疗药、罕见病治疗等领域的药品,糖尿病、慢阻肺等慢性病领域也有药品被纳入。在新冠治疗用药方面,阿兹夫定片、清肺排毒颗粒成功进入新版国家医保药品目录。(新华)

全国10.53亿人 参加基本养老保险

本报北京讯 2月28日,国家统计局发布《中华人民共和国2022年国民经济和社会发展统计公报》,公报显示,截至2022年末,我国参加城镇职工基本养老保险人数50349万人,比上年末增加2275万人;参加城乡居民基本养老保险人数54952万人,增加155万人。照此计算,我国参加城镇职工和城乡居民基本养老保险人数超过10.53亿人。

公报数据还显示,我国参加基本医疗保险人数134570万人,其中参加职工基本医疗保险人数36242万人,参加城乡居民基本医疗保险人数98328万人。

此外,在棚户区及老旧小区改造方面,2022年,全国各类棚户区改造开工134万套,基本建成181万套;全国新开工改造城镇老旧小区5.25万个,涉及居民876万户。(综合)

智慧课堂(121)

适合中老年人的微信小程序(上)

适合中老年朋友用的微信小程序有哪些呢?3月1日上午10:30,欢迎大家扫码入群学习。

扫码加入智慧课堂10群,学习智能手机操作知识。

