

# 清明祭扫倡清风 思念有“形”更有“情”

“又是一年清明时,春风丽日寄哀思。”3月23日上午,山东省清明节祭扫工作新闻媒体通气会举行。为倡导更多人文明祭扫,山东要求各地积极创建“无烟陵园”,组织开展“鲜花换纸钱”“丝带寄哀思”等活动,通过发放倡议书、公益广告、公益短信等形式,积极推广网络祭扫、鲜花祭扫、家庭追思会等文明低碳祭扫方式,引导树立移风易俗新风尚。这些新型的祭扫方式也越发受到老年朋友们的认可。



## 1 家庭追思,怀念故去父母

今年清明节只有一天的假期,青岛市73岁的付义盛计划将兄弟姐妹召集在一起,家人团聚,畅叙亲情,在团聚中表达对逝去亲人的怀念和追思。“兄弟姐妹们聚在一起,大

家通过交流,追思父母在世的时候是怎么教导、爱护我们的,晚辈们对此也有了一定的了解,是家风、孝道的一种传承。现在国家提倡文明祭祖,我们也应该跟上政策,祭奠亲

人关键是心意要到,而不在于烧了多少纸钱。退回二三十年前去,一到清明节,到处烟雾缭绕,东一堆火西一堆烟,不仅污染环境,还存在很大的安全隐患。”

## 向着新目标 奋楫再出发



本报讯 3月31日,青岛老教授协会2022年度工作总结表彰大会召开。青岛市政协原主席、中国老教授协会常务理事、青岛老教授协会会长胡延森出席大会并致辞。会上,表彰了过去一年“余热”发挥突出的老教授及协会工作积极分子,30余名老教授参加了大会。

略清醒、战略自信,继续加强能力提升,为中国式现代化做出新的更大的贡献。

协会副会长王锦章作了工作报告,报告回顾了2022年老教授协会的工作,并阐述了下一步的工作思路。2022年,青岛市老教授协会充分发挥老教授群体的智力优势、经验优势和综合优势,在特殊时期,也开展了一系列务实而有成效的工作。王锦章表示,2023年,协会将走进高等院校调研、走进中小学开办《法律大讲堂》、编写《青岛名师教育英录》丛书等,各位老教授将一如既往地发挥所长、出谋划策、贡献智慧,把今后的工作做得更好。(记者 许瑶)

## 2 吕剧展演,经典曲目唱哀思

近日,74岁吕剧爱好者宗桂兰带领近40名吕剧爱好者齐聚在青岛市市北区明霞路社区,上演了一场别具意义的吕剧专场演出,“我们这场演出是为了缅怀逝去的青岛市吕剧表演艺术家李乐芬老师,她去世那年因为疫情,我们没能为她送行,今年,我们这些喜欢她、尊敬她的吕剧爱好者聚在一起,用经典吕剧曲目表达我们深深地思念和感恩之情。”当天的演出在吕剧《爱在青岛》中拉开序幕,接连上演了《借年》《李二嫂改嫁》《江姐》《钗头凤》等16个经典吕剧曲目,参演人员年龄从88岁到65岁之间。



## 3 鲜花祭扫,文明香气备思亲

临近清明节,各大花店里也摆上祭祀用的鲜花。不少老年朋友已经多年来用鲜花祭奠代替了烧纸、烧香等传统祭奠方式。70岁的读者周玉兰告诉记者,她每年到了清明节祭祀的时候,都会买上鲜花,带上水果,也带上自己的心愿和家人

到陵园跟故人说上几句话,磕上三个头就回家。

作为烈士子女的73岁的徐翠玉也选择了和周玉兰一样的方式,“我每年带老伴去烈士陵园看望父亲,给他献上鲜花和供品,跟父亲说说心里话,表达我对父亲的怀念。”

## 4 网络祭奠,云中一样寄哀思

因疫情防控和环保要求,网络祭扫、云上寄哀思在近几年流行了起来。72岁的读者钱萱萱便选择这样的方式来祭奠逝去的亲人。“我曾经也给去世的亲人们烧过纸,现在随着年龄的增长,基本也不烧纸了。现在提倡文明祭祀,会买鲜花去海边祭祀,或在网上参加祭祀活动,我感觉网络祭祀这个办法不错,值得提倡。点燃一盏心灯祝愿逝去的亲人们安好是我们每个做子女

的心愿。”另外,钱萱萱提到,老人在活着的时候子女要尽心尽力地孝敬他们,老人走后子女不留遗憾。“这一点我自己做到了,心中没有遗憾了,只有对父母的思念。”

68岁的读者牟玉荣对此也深有感触,“疫情原因,这几年没去给亲人祭祀,但我会通过网络上用诵读、唱歌的方式寄去对逝去老人的哀思。那些饱含深情的篇章和曲目都是我对我亲人思念。”记者 崔佳佳

## 老有所乐 “扬帆”启航



本报讯 3月25日,青岛市扬帆艺术团迎来了建团8周年和“艺术指导委员会”成立联谊会,青岛市文联原党组书记、市老年大学艺术学院院长牛鲁平等文化艺术界领导、专家80余人出席了联谊会。

联谊会上热爱文艺演出的老年朋友们欢聚一堂,用歌声、用舞姿,展现出新时代老年人的精神风貌。团长付义盛表示,将带领大家伙,老有所乐,在美好的银龄年华扬帆起航。(记者 崔佳佳)

## 热评 清明祭扫重在情怀 莫用形式衡量孝心

又是一年清明时。作为古老的传统节日,清明节历来有上坟扫墓、焚烧冥纸、祭祀先人的传统习俗。人们通过上坟敬香等祭扫形式,表达慎终追远的情怀。清明文化不仅蕴含着人们对逝者的缅怀,更有厚重的孝道文化。

的意义大于形式,而非形式重于意义。不管通过什么形式祭扫,都是对逝者的深切缅怀,并非祭扫燃放了多少鞭炮,焚烧了多少纸钱,就代表了是否孝顺。

正如古语所言,生前床边一杯水,胜过坟前千堆灰。这句话的意思很明了,孝敬父母更应

该在父母生前下功夫。具体到清明祭扫,不能用祭扫形式来衡量孝心,生者对逝者的祭扫形式不是越隆重越彰显孝心,而是越简单越体现文明素养。

今天的清明需要更“清明”,今天的清明对逝者缅怀的意义没有变,不文明的祭扫形式应该转变,也必须改变。孙维国

## 中老年人为什么要补充维生素C

中老年朋友随着年龄的增长,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的老人也可

以直接口服高含量的VC片。为了让读者朋友及家人补充维生素C,老年生活报康康商城限时团购一批南京同仁堂维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,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!

## 限时团购鹿鞭丸每丸不到6元钱

关爱中老年健康每次一丸高品质易吸收 提高中老年人活力  
颐康聚福堂鹿鞭丸,每一丸都是上等原材,每一丸都是真材实料,甄选鹿鞭、鹿肾、鹿血及人参、黄精、玛咖、蛹虫草、枸杞子等26味好原材,只要7块9,幸福生活天天有7块9,为您添活力!7块9,为您源源不断补充能量!  
颐康聚福堂鹿鞭丸是专门为中老年人研发的滋补性营养品,每天一丸,补充能量,服用方便,丸剂柔软、口感细腻,没有杂质和颗粒感,不苦不涩,珍贵原材料提取精华把身体补的棒棒的。  
买30丸送10丸;买50丸送20丸 每天限量1000丸  
颐康聚福堂鹿鞭丸由26味动植物原材料萃取而成,每天吃一次,每次吃1丸就行了,简单方便。团购价每丸只需7块9,买30丸送10丸;买50丸送20丸,每丸不到6元钱非常划算!每天限量1000丸,名额有限,先到先得。

0532-80632815 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)  
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;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B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

0532-80632815 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)  
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到;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B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

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。