



83岁“城市达人”挖掘斑斓历史书写精彩华章

退休干部侯修圃出版书籍13本,开展家庭教育宣讲上百场

青岛的魅力不惟有红瓦绿树、碧海蓝天,更有那些风格各异的历史建筑和韵味十足的深厚老街。文艺大学路、丰韵黄县路、诗意江苏路、静谧福建路……青岛市市南区退休干部侯修圃用了十余年时间探寻百年青岛老路,不停地查找资料,不断地实地寻访,继而在自己的作品里展现历史人文风情,传递着一位八旬老人对美的执着、对家乡的爱恋。近日,记者走近这位长者,感受并记录了他的“绚彩”人生。



最大爱好是读书写作

侯修圃最大的爱好就是读书,他曾形容书的诱惑力:一日不读书就觉也睡不好、饭也吃不香,“读书,让我感到幸福。”今年83岁的他退休前教书育人;退休后,写作出书。“读书、写作是我的主要生活。”在侯修圃的书房里,记者发现他读过的书都用不同颜色笔做了读书笔记,并详细标记了阅读时间,“2020年我一共读了13本书,最厚的一本四五十万字。”侯修圃说道。

“原来我居住在观象山下,周边书店也比较多,没事就去逛。”侯修圃说,他最喜欢逛书店,“有次在大沽路的一个书店里,我看到了鲁海先生的一本名为《街道》的书,有十来万字,我回家后一口气读完,感觉很新鲜,但又感觉可读性还可以更强。”侯修圃说就是这本书唤起了他书写青岛老路的想法,“我想用散文、随笔的笔法书写青岛老路,进一步探讨坐落在马路两边的楼房和居住在楼房里的人和事,以老路为切入点,让大家了解青岛的人文历史。”侯修圃说道。

书写“青岛老路”获点赞

20世纪90年代,侯修圃搬家到观象山下,闲暇时常到福建路上走走,“这里每个里院,每座楼房都有生动的故事。”侯修圃说。他将福建路作为采访、调研、写作的第一条老路,2007年《福建路寻旧》被发表在报纸上,深受读者欢迎,“兴趣与鼓舞使我就好像吃了兴奋剂一般,写作劲头更大了,那两年一口气写了四十多条马路。”侯修圃笑着说道。那段时间每天业余时间都“泡”在马路上,“写一条马路起码用一个星期时间来调研、拍照、采访,每条老路的现状、历史、典故、变革以及居民生活状态等方面都要考虑。”侯修圃说道。

与其说前边这些书写青岛老路算是兴趣,那么2019年“青岛老路”被编排出版算是提上日程。2019年青岛电视台“青岛时尚”栏目组拍摄青岛马路邀请了侯修圃当嘉宾,一连拍摄了观象一路、齐东路、鱼山路等六条马路,播出以后反响强烈,这让侯修圃有了出书的念头:“市民喜欢,让我

感觉自己的努力得到了认可,当时朋友就建议我出版一本有关青岛老路的书籍。”2021年侯修圃出版了《青岛老路》,书中共撰写了53条青岛的大街小巷,其中市南区48条,市北区5条。“我常想,许多人虽然在某条街居住了几十年,但他们未必了解这里的人和事。”侯修圃说《青岛老路》这本书就是让老市民也能找到乡愁的文化碎片,为新市民和来青旅游者认识青岛、了解青岛提供帮助,让老中青都能爱上青岛。

做自己最感兴趣的事

人老志不老,奋楫正当时。侯修圃说,退休了也要体现出对理想的追求,这是他的志向。

1997年,侯修圃退居二线,“我那时心里就已经在规划退休生活了。”侯修圃笑着告诉记者,他退休后主要做了两件事,“第一件事就是专注研究家庭教育,主编了100多期《家教信息》,赠送给全市中小学学生家长,深受家长欢迎;第二件

事就是出版了《青岛老路》、《青岛风情》、《观象山情缘》等13本书籍,让更多人了解青岛历史文化。”据侯修圃介绍,他带头成立了讲师团,组织退休专家教授为幼儿园、小学、中学学生家长宣讲家庭教育观知识,9年讲解100多场,专门为家长提出指导意见。

在侯修圃看来,一个人一定要有追求,要有梦想,“退休后属于自己的时间是最多的,做自己最感兴趣的事,做对社会有意义的事,是最好的选择。”侯修圃告诉记者,他从参加工作起基本没离开过市南区,对市南有着深厚的感情,他通过自己喜欢的方式传播知识,表达着自己的热爱,并且为他人带来帮助,是一件无比幸福的事情。“每个人爱好不同,退休后你可以选择唱歌、跳舞、画画、写字等,认真迎接退休生活的人,晚年都应是精彩充实的。”侯修圃说道,对于未来规划,“我还是想沿着我这条路继续走下去,继续读书和写作,快乐生活。”记者 臧硕

养老助餐点需政策多扶持

本报北京讯 为了让老人吃上“暖心饭”,北京市目前已发展1000多家养老助餐点,老人的用餐需求陆续得到满足。不过,记者在调研中发现,一些养老助餐点仍然面临成本压力大、客流量不足、配送缺人手等多重挑战,运营过程中亟待得到更多的政策扶持。

近日中午11点,位于海淀区万树园小区的上地街道

养老照料中心迎来午餐供应的高峰期。刚刚炒完菜的大厨撒建立顾不上休息,便拎起打包好的饭菜,骑着电动车给老人送餐去了。“每天订餐数量多的时候能有六七十份,少的时候三四十份。送餐人手不够,这边谁有时间谁去送,轮休的护理人员也不例外。”据院长张朝侠介绍。

相比起跑腿的辛苦来说,朝阳区高家园社区养老

服务驿站堂食站长李井峰表示老人的饭菜更让他发愁。“5月底天气热起来以后,公司没有专门的冷链配送车,所以先找了一家附近的快餐公司给老人订餐。”李井峰期待,冷链配送能够在多方支持下尽快解决,让老人重新吃上真正可口的老年餐。

怎样让老人吃得放心?既要确保原材料可溯源,又

要在操作流程上抠细节。

中国老年学和老年医学学会营养食品分会主任付萍表示,对于养老助餐来说,安全是第一位的,好吃也很重要。建议提供养老助餐的机构组织专门人员参加老年营养师培训,学习老年营养配餐的知识;另外,还要关注那些卧床在家的老人,在老年餐品类型方面更细化。(宗媛媛)

人这一辈子一定要去一趟云南

本报讯 自6月9日本报联合云南晟景国际旅行社、倚天剑传媒推出昆明、大理、丽江豪华双飞一动6日游活动后,不少读者致电热线(0532)82933151咨询相关事宜。

6月9日下午,家住青岛市市北区56岁的孟女士拨打热线电话想要报名本次云南之旅,“退休后一直想去云南玩,正好看到咱们刊登的消息,报社组织的比较放心,我跟好姐妹一起报名。”孟女士说,2人2999元这个价格在同行价格类性价比比较高,“我看行程中不仅居住条件不错,安排的是五星五钻的酒店;交通也升级为2飞1动,这样的安排比较少见。”

为给本报读者朋友提供最大福利,活动直接与云南当地旅行社对接,省掉中间商,尽享昆明、大理、丽江豪华双飞6天5夜。石林国家地质公园、洱海、万亩花海、大理古城、拉市海风景区、丽江古城、玉龙雪山、蓝月谷、双廊观景台等精美景点一网打尽,充分领略七彩云南的魅力。

特价团:30-62岁,2人仅需2999元;旅拍团(纯玩):62-70岁,4850元/人,报名截止日期6月15日,余位少量,欲报从速,详情请咨询0532-82933151。(本报记者)(详见4版)

智慧课堂(134)

快来体验电子票据

开具票据“等候难”,纸质票据“保管难”,丢失票据“报销难”,您还在为这些问题烦恼吗?电子票据保存在网络上、手机中,方便查看,不会丢失,需要时可自行打印。6月14日,本报智慧课堂将手把手教您电子票夹的使用方法。

扫描二维码,加入本报智慧课堂群里,学习更多智能手机应用知识。

