

转让

● 转让双水平全新呼吸机，电话：18953200917

● 转让两个电烤箱、两个机顶盒、山地自行车、两辆电动车、两个铁炒锅、不锈钢宠物笼、坐便椅、老式折叠床。电话：13021693318

● 转让拔罐器30元；炒锅40元；饮水机10元；折叠餐桌20元；亚麻双人凉席60元；不锈钢水壶30元；8成新电饭锅25元，均全新。电话：13370886272

● 转让8成新鱼缸，电话：13708969728

● 转让全新家用净水机、进口按摩浴缸、暖气片。电话：15092173658

● 转让1.2米×2米全新乳胶床垫，电话：13589324779

● 转让两个纯毛地毯、皮大衣，全新。电话：18866229517

● 转让夏凉被、消毒锅、风衣、窗帘、壁挂表、电话机、小餐桌、雨衣。电话：13375569875

● 转让全新坐便椅，120元可议。电话：0532-87106619

求购

● 求购缝纫机，电话：13210839926

● 求购轮椅、护理床、冰柜。电话：0532-83732598

**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。

## “老青岛”提笔书写老青岛

# 老干部李庆：用歌曲和文字述说老城蝶变

“这是一首几代人的歌，流传了大半个世纪。饱经沧桑的石板子路，朝朝代代留印记……岛城中山路，咱的老街里，咱祖祖辈辈的老街里……”这首朗朗上口的歌名为《老街里》。歌词的创作者是70岁的青岛市南区政协原副主席李庆，以歌为媒，用笔唱出老城故事。

在历史城区复兴蝶变这场特殊的战斗中，市南区委老干部局积极引导离退休干部积极投身其中、融入其里，与老城区一起重新焕发了“第二春”和“新动能”。日前，在市南区委老干部局工作人员的带领下，记者走近这位长者，听他讲述了与城市之间的故事。

### 用歌曲传播老街故事

“我虽然不是土生土长的青岛人，但是我生命的大部分时间生活在青岛，特别是对百年中山路，有着特殊的感情……”提起当年的创作情况，李庆兴奋不已。2008年青岛市市南区对包括“劈柴院”在内的老城区进行升级改造，时任市南区政协副主席、中山路商业（旅游）区改造指挥部副总指挥的他一直有一个想法，就是为百年中山路写首歌。

退休后，李庆创作热情不减，组建了自己的音乐创作团队，他们在一起联合创作了大量歌颂青岛老城区的歌曲。李庆特意编辑成专辑系列取名“青岛小歌”，其中，《老街里》《老青岛大鲍岛》《琴岛之夜》《青岛里

院情》《难忘青岛大学路》以及作词作曲《青岛湾前海沿》歌颂青岛历史城区的歌曲都在官方网络媒体进行广泛传播。李庆还积极与网络平台签约，将创作好的作品进行上传展示，不遗余力地宣传青岛、宣传老城。

### 用文字讲述老城故事

除了唱歌，李庆还特别擅长写作，早年他著作的报告文学《哦，船长》曾被编入《中学生暑假园地》作为范文。自2005年开始参与中山路历史城区保护更新，他负责组织实施劈柴院和中山路一号青岛俱乐部等保护更新项目。结合工作撰写了历史城区保护的书籍《风貌是金》，被青岛市中德历史文化论坛采用，受到广泛赞誉。

李庆告诉记者，在市南区工作期间，他深深被该区域独特的城市气质和文化氛围所感染。退休后，他将几十年来走访世界多国、全国多个省份城市的调研材料、图片，进行了编辑整理，历时两年时间写成《风貌是金》，记录了各地对历史城区（古村落）保护与更新的成功实践，对城市的规划者和建设者提供了有力参考，为文化传承，加强城市风貌保护贡献了力量。

### 用余热擦亮老城文化底片

近年来，青岛市市南区委老干部局积极引导离退休干部发挥政治引领力、群众组织力、社会号召力，组建多支“志愿服务队”，在多彩实践活动中发光发热。



李庆（中）与他的创作团队。

李庆退休后一直活跃在老城区保护更新第一线，在中山路城市记忆馆，他热心为小学生介绍老街里的故事，为青年人讲述青岛历史和老城故事；在“打卡”老街里活动中，他积极为市南区盘活土地资源、优化营商环境、推动经济发展建言献策；围绕城市更新，他带领自己的团队围绕历史老城区保护更新发声，拓展文创产品研发，探索电子高科技和演出结合新方式，不断擦亮老城文化底片。李庆不求回报，但是他却乐在其中，“只要有精力，我还会一如既往地为城市更新贡献绵薄之力，以实际行动助推城市环境提升、助力文明城市建设。”李庆说。

记者 张磊 温雁清

## 万紫千红一点“白” 女舞团中有个“他”

6月13日，在世界献血者日宣传活动现场，青岛李沧区浮山路街道福临万家志愿者关爱艺术团的一个集体舞蹈节目引起了观众的关注。在众多的女舞蹈演员中，一名身着白色服装的男演员格外耀眼。可谓万紫千红一点“白”。原来，这是该艺术团的一个特色舞蹈节目《火火的中国》，“我们要的就是‘画龙点睛’的效果。”69岁的团长林辉君向记者介绍道。

“你上就行！咱们这叫‘画龙点睛’”，在团长的鼓励下，房成振克服了胆怯心理，上场与女舞蹈演员一起排练。“房成振会很多乐器，但进入舞蹈队最初是我的想法，目的是让更多的男士加入进来，不让他们做宅男。”

房成振不负众望，没几次，他和舞蹈队的排练浑为一体。在艺术团其他队员的认可、鼓励下，慢慢地，房成振有了信心，成为舞蹈节目



中不可或缺的一员。“只要有舞蹈节目，我们就让他上！”他的灵性很好，领会得很快。”林辉君为自己团里有这样一位优秀的男舞蹈演员而骄傲。连房成振自己也没想到，“老了老了，竟然被挖掘出了舞蹈天赋。”

### 奉献社会“忙并幸福着”

房成振还是艺术团萨克斯演奏员兼队长。今年

65岁的他退休前是一名部队转业干部。他在部队时就喜欢文艺。转业到地方退休后，老伴看他闲来无事，就鼓励他去老年大学学习葫芦丝，2020年加入福临万家志愿者关爱艺术团。和有音乐梦想的同龄人在一起，让房成振的音乐素养得到了快速提高。

在艺术团，他又自学了萨克斯、电吹管、黑管、笛子，而舞蹈完全是在他的“意料之外”。疫情三年来，房成振跟随艺术团进养老院、献血站等场所义务演出上百场。“用我的特长，为老年人演出，很有成就感，虽然很忙却很幸福。”舞蹈，让这位“老小孩”重新焕发了活力。记者 王丽洁

## 书香银发诵经典 凝心铸魂建新功

本报讯 “月光下的中国，大河奔流，白浪溅起满天的星星……”6月14日，由青岛市委老干部局主办、市老干部活动中心承办的青岛市退休干部“学思想 见行动”主题诵读会在市老干部活动中心举行，来自各区市、市直单位的100余位老干部参加比赛。

参赛老同志们或深情吟唱，或激昂诵读，或娓娓道来，用诗词讴歌党的丰功伟绩，在声音中展现中华文化的厚重底蕴，呈现出一场激越人心、心弦共振的视听盛宴，现场掌声经久不息。4位评委老师用一首诗词朗诵《延安的色彩》为现场老干部们进行了教学示范，进一步加强和提升了老干部诗词诵读的鉴赏力。

此次以“学思想 见行动”为主题的全市老干部诵读会是老干部深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的重要举措，是发挥老干部“三大优势”、弘扬主旋律的重要平台，是把开展主题教育成果转化为推动新时代老干部工作高质量发展的重要实践，推动广大老干部用实际行动为建设新时代社会主义现代化国际大都市发光发热。

（记者 臧硕 通讯员 李楠）

## 端午粽飘香



青岛市城阳区城阳村社区第五届千人包粽子大赛6月17日在社区北广场举行。1220名社区居民分为122组，参加了这次盛会。赛后，社区从中精挑细选了999只粽子，送往社区医养中心的老人和员工。据悉，社区还为辖区3500位退休居民准备了一份如意粽礼。图为本次参赛年纪最大的选手、85岁的田淑珍（左一）老人。袁玉玲 孙韬 摄影报道

**改善胃肠金舒通**

**通便其实很轻松**

**来电体验**

健康就是：吃的下、睡的香、排的畅！



肠道就相当于我们人体的“下水道”，一旦发生堵塞，排泄物长期滞留肠道内，会对身体造成伤害。因此，便秘就成为许多老年人的难言之苦。

通便的保健功能，适宜便秘人群。**特大喜讯：**厂家为了帮助有便秘困扰的中老年人，特别举办了本次活动。1、金舒通胶囊本月特举行促销体验，前50名打进电话可领取一盒进行体验；2、习惯性便秘或者其它疾病引起的便秘、腹胀、口臭口苦的人群优先体验。

**抢订热线：400-115-0011**

**（订购2盒以上免费发货）**

卫食健字(2000)第0583号 鲁食健广审(文)

第240317-01600 本品不能代替药品

## 人到老年增加骨密度

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的，但是随着年龄的不断增长，氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大，氨糖软骨素含量越来越少，逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中，软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内，所以与软骨素比起来，氨糖较难补充。但随着科技的发展，科学家将氨糖从壳类生物中提取出来，更方便补充。

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

## 还得用氨糖软骨素

如果你人到老年，骨密度降低，经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象，不妨用上氨糖软骨素吧！

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人，老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元，由于此次优惠力度大产品数量有限，活动时间仅限7天，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，售完为止。谢谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

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到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站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。