

● 转让 不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被、麦饭石锅。电话:19953285004

● 转让 防褥疮气垫床,9.5成新,600元。电话:13070842577

● 转让 电钢琴,9成新,原价5000元,价格可议。电话:15166039873

● 转让 电动缝纫机、上海牌把边机、儿童电子琴。电话:13176500325

● 转让 平衡车、电动脚部按摩器、32cm×32cm圆桌布8个、白色布料。电话:13370841812

● 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

● 求购 护理床,电话:13210100959

● 求购 12寸空气炸锅,电话:15966946852

● 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。

● 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。

翟宝光和李希筠:

甘苦与共四十年 美满相携度晚年

“结发为夫妻,恩爱两不疑。”这两句诗用来形容翟宝光和李希筠老两口最合适不过。68岁的翟宝光和67岁的妻子李希筠结婚四十年,一路风雨相持,美满的婚姻让人羡慕。说起夫妻之道,翟宝光温和的说:“共同携手,相互尊重,相互信任,相互包容。”

一起度过艰难的日子

翟宝光与妻子是1983年结婚的,到今年婚龄刚好40年。说起两人的婚姻,翟宝光用“志同道合”“甘苦与共”来形容。

当时两人是经过别人介绍认识的,见第一面后,双方都感觉不错,但都因为工作忙,把此事放下了。后来岳母临终时留下话,要女儿尽快完婚。为了完成岳母遗愿,翟宝光与妻子步入婚姻殿堂,并有了可爱的女儿。而此时花销越来越大,生活条件明显有些吃紧,翟宝光选择报名考试,离开市区去位于老黄岛的本厂工作,虽然工资比在老区时翻了一番,但需要长年全国各地奔波。妻子李希筠则一边工作一边照顾家和孩子,踏实肯干,从原来的青岛市市南针织厂调到离家近的市针织五厂工作直

到退休。

“那时候有共同的目标,就是培养好孩子,把日子过好。最让我难忘的是孩子小时候的那段时间。”妻子补充说,“那时候我们是最辛苦的。当时我们没有老人帮孩子,周末就休息一天,没办法就带着孩子去厂子里干活。”虽然辛苦,但相互的体贴和关爱,让两人把苦日子过得有滋有味。

需要时他总在身边

都说最美的爱情藏在时光里,翟宝光与妻子结婚四十年来,从来不会把“爱”挂在嘴边,悉心照顾患病妻子多年,他用实际行动诠释着最美的伉俪情深。

妻子李希筠多年前就患有心脏疾病,先后做过三次大的手术,2011年做了3次搭桥手术,2019年做了3个支架,2022年又

做了2个支架……情况曾每况愈下,期间,都是翟宝光忙里忙外的照顾。刚做完手术很长一段时间不能下床,妻子的饮食起居都由翟宝光全权负责:为了让妻子多吃就口饭,每天变着花样做饭调节口味;担心躺的时间太久身体痛疼,他随时给妻子按摩……“吃喝拉撒都是他在弄,这些年挺感激他的。”谈起此事,李希筠颇为感动。

晚年健康生活是关键

退休后,翟宝光和妻子坚持老有所为、老有所乐。上老年大学,学习了书法、钢笔画、声乐、计算机、民族舞、瑜伽等科目,还学会了上网、网购。晚年享受健康的生活,也减轻了子女的负担,让远在外地的女儿放心。

老两口还一直积极参与社会公益活动,翟宝光



有一手自小练就的理发技术,备有一套理发工具,义务为需要的人理发,尤其是多年给自家楼上一位腿有疾病的老人理发直到其去世;他加入了爱心团队,因一位病友不能下楼,他便每月坚持定时到她家给一家人理发。凡遇同事有“小活”需帮忙时都会搭把手,四邻五舍遇到水管漏水、桌椅门窗坏了、电线短路等困难只要开口,他都会及时帮忙更换和维修。妻子李希筠夫唱妇随,也积极参与老年大学的志愿服务活动。

“年轻工作挣点钱,到老只为图清闲。如今步入古稀年,健康生活是关键。平淡过好每一天,不给儿女添麻烦。老年学习爱书画,整个社会皆平安。”最后,翟宝光用一首打油诗总结着自己与妻子时下的幸福生活。

记者 王镜



共享按摩椅,为何“享受”变“难受”

椅随处可见,它们在给部分人群提供便利的同时,也带来不少困扰。除了挤占普通座椅的空间,一些共享按摩椅因疏于维护,卫生及安全问题凸显。

8月3日,在重庆火车西站,一名女乘客长发被卷进按摩椅,整个人动弹不得,在众人帮助下才得以脱困。今年5月,有市民反映疑似在使用共享按摩椅之后患上了荨麻疹……

有商场工作人员表示,共享按摩椅的摆放场所通常都有工作人员负责

清洁工作,但是由于按摩椅缝隙、角落较多,难以全部清理干净,需要相关服务商进行清洁。不但如此,按摩椅的按摩方式也难以取得效果。

广州医科大学附属中医院推拿中心副主任中医师李良介绍,“正确的按摩、推拿需要对患者进行诊断,再辅以正确的按摩手法、力度才能对经络腧穴产生良性刺激。”李良说,而共享按摩椅的施力方向单一、力度固定,调整范围有限,很难针对不同的使用者采取恰当的按摩方式。

事实上,门诊中不乏因使用按摩椅致身体不适前来求医的患者。“不少中老年人本身脊柱不稳,由于按摩椅对脊柱的不当按压导致脊柱错位,造成头昏头痛、手麻、腰腿痛等压迫症状。”李良说。

按摩椅的作用更多在于“放松肌肉”。李良建议,身体情况良好、没有脊柱相关疾病的年轻人可以在劳累的时候适当使用按摩椅,但不要超过15分钟,而中老年人脊柱稳定性下降,贸然使用按摩椅可能会造成损伤。薛仁政

8月7日,“按摩椅能不能离开电影院”的话题登上了微博热搜榜。不少电影院悄然把部分观影位换成共享按摩椅,引发消费者对观影舒适度和捆绑消费的吐槽。不仅是电影院,许多公共场所置放的按摩椅都被嫌弃。

在各大车站、商场乃至医院等场所,共享按摩

每天一勺伏湿膏 远离湿气有“膏”招

如果您经常出现疲倦无力,大便不成形或便秘,口干舌燥,失眠多梦等现象,那您是湿气重的表现,建议您可以尝试一下伏湿膏,伏湿膏精选蜂蜜、红豆、薏苡仁、芡实、山药、橘皮、茯苓、大枣、鱼腥草等优质食材,科学营养配比,纯手工七七四十九小时历经八道工序古法熬制而成,浓缩就是精华,营养更易吸收。

为了让更多读者远离湿气、生活健康,老年生活报康康商城推出了限时团购优惠活动,每瓶300克的伏湿膏团购价仅需38元,买5送1,买7送3,此次团购只有500瓶,数量有限,欲购从速!

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约进店
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。

青岛乐康
中医老年病医院
静脉曲张
专科门诊

电话:159-5421-3339

地址:青岛市南仙居路10号

鲁中医广[2023]第0222-003-3702号

林玉华,你在哪里

本报讯 “我们毕业分开有50多年了,希望有生之年能够再齐聚。希望通过老年生活报帮助寻找一下。”日前,家住青岛市市南区的王青荣找到本报寻求帮助。

同学是一生一世的情缘,同学时代是一段难忘的岁月。“2017年,我们班师生一起庆祝毕业50周年,后来每次相聚,我们都会提到曾毕业分配在青岛国棉五厂的林玉华同学,记得她家原来居住在汶上路一带,后来电话变更,我们失去了联系。”王青荣说,他们原是青岛24中67届四班的同班同学,毕业分开有50多年了,同学们都非常想念她,想找到她。如果您是林玉华,或者认识她。看到消息后请拨打联系电话:13953202327。

如果您也想寻找失散的亲人、曾经的战友、孩提时期要好的玩伴、生命危急时刻挺身而出的恩人等,都可以拨打寻亲热线(0532)66610000,我们将竭尽全力,助您早日实现团圆梦。

(记者 咨硕)

房屋漏雨该怎么办

近日,强降雨引发的住宅小区房屋漏雨诉求集中,不少市民反映,新小区刚入住便遭遇了严重水患;一些老楼想要大修,却因公维金没有达到规定门槛而无法申请……极端天气下,房屋漏雨维修尤为迫切。

新房漏雨谁来管

当新小区业主家中出现渗漏时,应首先判断渗漏的具体原因。律师认为,如果是在质保期内发生的属于质保范围的问题,房地产开发企业应当履行质保义务,并对造成的损失承担赔偿责任。开发商拒不赔偿时,业主有权采取向有关行政主管部门投诉、提起民事诉讼、仲裁等合法手段维护权益。

若质保期内开发商未能彻底解决房屋质量造成的漏雨问题,即便过了质保期,开发商的质保责任依然不能免除,仍有义务继续为业主解决房屋漏水问题。

老房维修怎么用公维金

新房漏雨拥有“五年保修期”,对于绝大多数已经过了质保期的老楼,其漏雨维修难。律师认为,依据相关规定,住宅共用部位的维修和更新、改造范围包括:(一)屋面防水层破损,顶层房间渗漏的;(二)楼房外墙出现雨水渗漏,引起外墙内表面浸湿……住宅专项维修资金应专项用于住宅共用部位、共用设施设备保修期满后的维修和更新、改造,不得挪作他用。老旧房屋维修,可以申请使用公维金。

顶楼层和外墙都属于共用部位,“外墙是建筑物的外立面,窗户不是外立面,属于业主使用部分,不是共用部位。窗户漏雨业主可更换窗户。但若窗框与墙体相接处漏雨,雨水只是通过窗户渗漏,应属于共用部位,可申请公维金。”律师表示,若对此出现争议,业主可向房屋安全部门申请鉴定。外墙渗水,若不能被认定为“紧急事项”,可以走公维金正常程序申请。张淑玲