

王群:胶片时光里的流金岁月

正在焕新复兴的中山路是青岛老城的母脉,曾经是人们购物、餐饮、休闲的中心。时光荏苒,一场摄影展让那些已经远去的场景带回到面前,见证昔日芳华。日前,“胶片时光·中山路1980~2000摄影展”在上街里书店·如是店举行,摄影家王群用满是质感的黑白照片,讲述了昔日老街里的故事。

题,而把目光缩小到日常生活的街道之间。这个选题很小,小到每个人都可以操刀,但真正去坚持拍摄的人却不多。在这个手机已经让人人都是摄影师的年代,“不妨用心拍好身边的人和事、景和物,多年之后你会发现这都是不可复制的财富。”王群说。

记者 臧硕

很有意思,历历在目。”

王群指着一张老照片给大家介绍,“这是1988年拍摄的青岛湖北路国营粮店前的场景,在粮店窗口买馒头的队伍排的拐了一个弯……”王群当年拍摄的这张湖北路粮店前买馒头排长队的场景,现如今并不陌生,同样的地点,同样的长长的队伍依旧在这家已经换了名字的粮店前上演着,只是现在排队买的是各式老面包,没有了粮本、粮票、面袋子的故事。

王群告诉记者,这次老照片展选取他从1980年到2000年这期间拍摄的与中山路有关的60张老照片,“那个年代改革开放,各行各业都处于繁华阶

段,我用手中相机抓拍下了当时中山路的寻常过往和普通百姓的生活瞬间。”

“今天跟母亲一起过来的,今天展览的照片都是80年代的生活场景,我记不住的生活场景,希望母亲通过这些照片讲给我听,我有机会再告诉我的学生以及下一代。”从事教育工作的华垒说。

用心拍好身边的人和事、景和物

王群从年轻就爱好摄影,但他没有跋山涉水去拍摄一个大的选



小脚妇女逛栈桥 摄于1990年



青岛国营湖北路粮店 摄于1988年

翰墨丹青

趵突腾空

浪卷珍珠涌玉盘, 风梳细雨柳藏烟。 激湍御笔名天下, 胜境飞龙永不眠。

姚继超

(山东省公安厅退休干部)



尹巨生

(青岛市军休服务中心)



刘锦秋

(青岛市军休服务中心)

养生健康
冷热交替 心脑血管疾病患者运动有讲究
白露已过,早晚变凉,心脑血管疾病也进入高发季。喜欢运动的心脑血管疾病患者运动时一定要注意保暖。与此同时,心脑血管患者以老年人为主,多数合并有糖尿病、肺部疾病等基础病,因此建议在专业医生的指导下,选择合适的运动方式,一般推荐游泳、快走等方式。

在运动时长方面,专家建议,一般一周保持3次有氧运动或2次肌肉力量训练,肌肉力量训练应包括10—15分钟的热身环节,20分钟训练,再加10分钟平复环节。如果有基础疾病,建议在医生的指导下,监测一次之后,如无异常,患者方可自行在家中训练,同时要保持定期复诊。

有腰痛问题的患者不要维持同一个姿势太长时间,无论是坐着还是站着,每隔40分钟就要变换一次姿势、起来活动一下;如果出现腰颈疼痛,不要想当然地认为是肌肉或骨骼出了问题,而要去医院请医生帮助诊断,排除其他可能,可以在医生指导下做物理因子治疗。医生还会根据患者的个人情况,给出适合患者的运动方式、运动频次和运动量建议。

温情拍摄留下一座城的温暖记忆

“小时候我家住在鱼山路,爸爸领我逛街里,真是买书包、买铅笔。”家住城阳区、今年66岁的李萍回忆起小时候不自觉唱起了那首童谣“一二一,上街里,买书包,买铅笔……”

今年63岁的王群退休前是报社的摄影记者,“年轻时工作单位在太平路上,距离中山路等繁华街道比较近,一有时间背起相机就出去了,看见就拍,一些无法刊登在报纸上的就保留下来了。”王群说,退休后的他也会拍照记录生活,但主要以整理为主,“这几年大部分时间都在整理这些底片了,整理过程中回忆起以前事、人感觉

奚美娟:独坐时光 自如书写

表演艺术家奚美娟自20世纪90年代开始写作。《独坐》是她的第一本书,分读人、行走、表演创作谈、艺术杂谈、生活随感等五部分。奚美娟说,最初写文章没想过要出书,只是记录下工作生活中的有感而

发。拟定作者简介时奚老师坚持只保留了一个头衔:国家一级演员。奚美娟说:“我这样一个平民化的演员还经常被人说我骄傲,其实我只是想维护我相对纯净的精神世界。”

谈及表演艺术,奚美娟以

电影《妈妈!》中患阿尔茨海默病的女儿樊锦诗等诸多角色的创作细节为例,分享她的感悟:无论当演员还是写作,都需要观察生活、独立思考。“艺术的传承发展创新就是这样,老一代让我去尝试拓展,专业演员需要职业上的引领者,今天我也会这样鼓励年轻人。”

郭影

山东省老年国际旅行社 电话:55715169 66988553 66988549

2023年中老年秋游季来了·初秋系列

享遇金紫荆万人游港澳专列11日 10月25日左右 (具体出发时间以铁路总公司调令为准)

- 浅水湾、日月贝大剧场、中山故居、小东江、龙景峡谷、漓江、少数民族风情园、岳麓山、橘子洲...
- 一次行程玩转“粤港澳大湾区”、见证港澳珠大桥建设奇迹
- 特别升级一晚香港四星住宿、品尝阳朔啤酒鱼;郴州全鱼宴

2580元起

● 江西-滕王阁、庐山、景德镇、三清山、婺源望岭双飞5日 青岛独立成团、一价全含 全程0购物、体验当地晒秋特色9月22日 65周岁以上**3280元**

● 三峡-黄鹤楼、荆州古城、三峡大瀑布、三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、白帝城、李子坝轻轨、磁器口、白公馆、长江观光游轮火车8日 火车游轮双体验、纯玩0购物9月19/21/23日**3380元**

● 山西-云冈石窟、悬空寺、五台山、太原古县城、山西晋农之窗博览园、山西宝源醋坊、平遥古城、壶口瀑布双卧7日 纯玩无购物一价全含9月19日 **2380元起**

● 恩施-索布娅石林、恩施土司城、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨景区、恩施土家女儿城、双飞5日 一价全含、0自费0购物 天天发团**3680元**

● 江南-留园、西塘、乌镇东栅、濮院古镇、外滩、南京路步行街荡口古镇、杭州西湖双飞5日 纯玩无购物、青岛独立成团、畅游江南经典全含、赠送杭州特色茶园午餐9月20日 **2380元**

● 青甘大环线-七彩丹霞、回道张掖、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺、双飞8日 经典三湖一沙、升级莫高窟A类票、含青岛机场接送9月27日 **5799元**

● 南疆-天山神秘大峡谷、热斯坦街、克孜尔千佛洞、香妃园、柯拉库勒湖、白沙湖、石头城、金草滩、刀郎部落、库车大馕城、塔里木胡杨林双飞8日 青岛直飞库车、0自费0购物0车销0必消真纯玩9月29日 **7880元**

畅游韩国-景福宫、青瓦台、好客空间、德寿宫+石墙路、北山韩屋村、东大门综合市场、益善洞韩屋小巷、通仁市场、星空图书馆、圣水洞咖啡街、都岛青年市场建大集装箱双船5日 人参鸡、石锅拌饭、韩式火锅等美食体验;全程入住全程入住市区四 **2280元** 9月21日

俄罗斯-莫斯科、红场及周边、列宁墓、克里姆林宫、圣伊萨基耶夫大教堂、十二月党人广场&青铜骑士像、尼古拉一世像、狮身人面像、瓦西里岛古港口灯塔、夏宫花园、彼得堡罗要塞、冬宫、亚历山大纪念柱、斯莫尔尼宫建筑群、圣三一修道院、谢尔盖耶夫镇、卡洛明斯克庄园、察里津诺皇家庄园、二战胜利广场、凯旋门双飞9日 **10月8日 5999元**

新马-名胜世界、节庆大道、滨海湾花园擎天大树、鱼尾狮雕像、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、三宝井、荷兰红屋、圣保罗教堂、古城门、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹阶梯、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、首相府~未来太子城、巧克力展示馆、粉红水上清真寺双飞6日 青岛出港、独立成团、吃尽美食盛宴、行程丰满三城联动 **3899元** 9月21日

法意瑞-五渔村、凡尔赛、巴黎卢浮宫、皮拉图斯雪山、金色山口火车、天空之城、比萨斜塔、塞纳河游船12日 金牌导游带队、纯玩无自费、全程三-四星酒店安心入住、全程WIFI **17800元** 11月8/28日

尼泊尔-奇特旺国家森林公园、大象饲养中心、博卡拉、大卫瀑布、费娃湖、世界和平塔双飞8日 青岛独立成团带全陪、青岛直飞加德满都、纯玩无购物 **6580元** 9月17/24日

2023年中老年秋游季旅游产品分享会 秋色宜人,漫江碧透——秋天来了,哪里的秋色最撩人? 哪些地方会被渲染上丰富而浓郁的秋季色彩? 南北红叶,谁更胜一筹? 何处黄叶,最令人陶醉? 由山东省老年国旅主办的《跟我一起去旅行》主题聆听活动正式上线啦! 每周三我们不见不散! 9月20日(周三)下午14点 山东省老年国旅延安三路门店 到场读者即有伴手礼相送

地址:青州市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) 另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询