



作者 金玉莹

离休女兵爱写作 《飞雪》面世终梦圆

“它就像我辛勤培育出来的孩子,我那么热爱它、喜欢它,我努力了、欣慰了、满足了。”9月12日,青岛市88岁的离休干部金玉莹,收到了印刷成册的《飞雪文集》。翻开带着油墨香的书籍,作者金玉莹难掩内心的喜悦,“我的出书梦,终于圆了,心里充满幸福、感激,没有遗憾了!”



扫码观看精彩视频

1 结缘

74岁学写作 困难面前不退缩

“写一本书,说起来容易,做起来难。”金玉莹告诉记者,出生于辽宁铁岭的她,不到13岁便穿上军装,走进南京军区政治部文工团,成为了一名舞蹈演员。“因为辍学早,没有什么文化底子。后来在工作中,边学边干,才打下了一些基础。”说起与文学结缘,金玉莹坦言,自己心底一直埋藏着文学梦,74岁时她报名参加了老年大学写作班,“老师告诉我们,要多思多想多琢磨,同学们也跟我说,你的经历那么丰富,写出来都是好文章。”受到启发后,金玉莹便开始练习写作,徜徉在文字海洋里,享受书写的美好时光,她感到很快活。

《毛主席接见》《我经历的炮击金门战斗》《海岛演出之旅》等文章相继获奖,这给了金玉莹莫大的鼓励。“去年

4月份,我看到老年生活报‘公益助老出书’的活动,和孩子商量后,便立刻报了名。”金玉莹说,自从决定写书,她放弃了娱乐和休息,时时都在想如何多写稿、写好稿。

“写作过程中,遇到很多困难。”金玉莹告诉记者,因为长时间伏案写作,她的身体每况愈下,“孩子劝我不要写了,但是我是一名军人,遇到任何困难都不能退缩,不能放弃。”就这样,历时一年,一部长达10万字的回忆录终于成稿。

2 圆梦

众人齐助力 终圆“出书梦”

本报编辑部收到文稿后,将稿件按散文、小说、戏剧等分为五个章节排列,“这下就有了体系,有了脉络。”金玉莹感慨道。接着,编辑部进行了明确分工,文字编辑校对书稿、摄影记者翻拍照片、设计人员编排版式……各个环节紧锣密鼓地进行着。为了精益求精,也为了达到老人满意,在稿件编校与版式设计的过程中,工作人员与金老前前后后见面十余次,商议各项细节事宜。“不分节假日、不分上

下班,只要我发信息,或是打电话,工作人员总能第一时间回复我,并按着我的要求不厌其烦地修改,这让我很感动。”金玉莹说,这世上没有完美的事情,只要努力了,尽心了就满足了。

拿到新书的这天,金玉莹的两个女儿也赶来为母亲祝贺。“母亲这本书拿在手里,感觉沉甸甸的。真的为母亲感到高兴,更为有这样一位勇敢追梦的母亲感到自豪、骄傲。妈妈88岁算是高龄了,她通过自己的努力,勤耕不辍,终于完成了自己的梦想,这是给我们晚辈,树立的最好的榜样。”小女儿郑霆拉着金玉莹的手,激动地说。“妈妈这么长时间的付出,今天终于有了成果,祝贺妈妈。”大女儿郑维附和着。

3 未来

心中有希望 眼里有光芒

“这本书里的内容,很多是记录我在部队生活中发生



金玉莹与她的两个女儿

的事,我要把它分发给老战友、老朋友们,一起回忆当年的青春往事。”金玉莹告诉记者,她的战友如今分布在祖国的大江南北,“我从小当兵进军营,战友就像我的家人,我要与大家一起分享自己的‘胜利果实’。”

“接下来,我会继续在老年大学学习,现在我又报名学钢笔画,虽然很难,但我一定会坚持下来。”谈及未来,金玉莹笑言,“我74岁学写作,88岁出文集,如果身体硬朗、思维活跃,等到90多岁时,我希望自己还能出画册、办画展。”金玉莹憧憬着未来,眼里满是光芒。记者 尚美玉

您有困难,我们来帮;您有故事,我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨,本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上,再推出家风、家史、村风、村史、乡贤故事等“出书”福利活动,如果您有“出书”计划,欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。

老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充,能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,

呵护眼睛健康,因此叶黄素也被誉为“植物眼黄金”。

为了帮助眼部不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购南京同仁堂绿金家园蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,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!

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。

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的增长,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。

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,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!

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。

“家风”是根基

我们都听说过一句话:“近朱者赤,近墨者黑。”一个人接近什么样的环境,就会被什么样的环境所熏染。而家庭环境的好坏取决于家风。

家风是一种无形的力量,在日常的生活中潜移默化地影响着每一个家庭成员的言行。它对人的影响是全方位的:从人的世界观、人生观、性格特征、道德素养,到为人处世方式及生活习惯等,人在很多地方都会被打上家风的烙印。

良好的家风,少不了家长的言

传身教。有的家长要孩子讲诚信,可自己却常常说话不算数;有的家长要孩子有礼貌、要孝顺,可自己却动不动就发脾气骂人;有的家长要孩子守规矩,可自己却经常闯红灯。在这样的“家庭教育”下,是形成不了良好的家风的。

家庭是社会的细胞。如若每一个家庭都有良好的家风,如若我们每一个人都出身于家风良好的家庭,何愁我们的社会没有一个风清气正的环境呢?

巴山

晚上睡不着来电领

眠泰祝您有个好睡眠

“人越老,觉越少”。长期以来,人们习以为常,然而研究表明,长期缺觉睡眠不足会影响身心健康。因此,中老年人出现睡眠不足,难以入睡的情况也要引起重视,应当积极采取措施,平时养护也尤为重要。

好消息,眠泰来电体验申领啦!

【眠泰】从山茱萸中提取出小分子活性肽,其活性成份易被人体吸收,产品产要成分分为山茱萸多肽、天麻、莲子、桑叶、百合、乌梅等,眠泰长期关

注睡眠健康问题,注重日常养护,经典传承百年老方。【眠泰】祝中老年朋友睡眠好,身心愉悦,健康长寿。

为了让更多的中老年朋友分享【眠泰】的成果,厂家特举办“眠泰惠民免费体验活动”,凡55岁以上关注睡眠健康的中老年朋友,可来电申领,活动时间仅限7天,先到先得,送完为止。

申领热线:400-7657-637