



本报杭州讯 近日,中国田径大众达标系列赛总决赛上在杭州黄龙体育中心开赛,比赛项目包括60米、100米、200米等几乎所有田径比赛正式项目。在A50女子组100米决赛中,拿到第一的是来自山东济南的毕耜玲,是一位头发花白,72岁的奶奶选手。

“一定要追溯和体育的联系,那就得说到小学那会

55岁练短跑,65岁练跨栏 72岁的毕耜玲 百米跑道仍如风

儿了,那时候我在学校里玩过短跑。”毕耜玲说,退休前她从事的是办公室的行政工作,“工作的时候,我完全没有练过,一切都是从退休开始的。”

“55岁那年,我刚退休,实在没事干。我爱人告诉我附近体育场上有一群练习短跑的老年人,我一开始不相信,心想这个年纪的人不会进行这样高强度的运动。”嘴上说不信,但她还是去田径场上看了看,平时自

己也在场地上跑跑,就这样跑着跑着,她被推荐入队,从此一直坚持到现在。

这次的大众达标赛总决赛,毕耜玲报了两个项目——60米、100米,两个项目她都拿了第一,一旁的队友忙补充说,其实毕耜玲可全能了。

不止短跑,跳远、三级跳,毕耜玲都玩,65岁的时候,她甚至练起了跨栏。“一开始,这么高的栏我压根不敢跨,但跟着教练慢慢练,我也能行了,还能比赛了。”毕耜玲说。

2009年,毕耜玲第一次

参加全国老将赛,就拿到了100米第一名;2016年的澳大利亚世界老将田径锦标赛,她拿下了一金两银三铜;2017年的亚洲老将田径赛上,毕耜玲一人拿下六金。这次总决赛毕耜玲又拿下两个第一,“这把年纪了能拿金牌很高兴,最重要的是,和大家一起出来比赛很开心,运动给我带来的健康。”选择田径,毕耜玲说很简单,因为喜欢。毕耜玲说,只要喜欢,在科学的训练方式下,老年人也可以玩田径。

(王琼)

高龄津贴制不能“看上去很美”

近日,一份《四川天府新区眉山管理委员会社会事务局关于调整高龄津贴发放标准的通知》截图在网上流传,引发关注。截图显示,天府新区眉山管理委员会高龄津贴发放标准有了调整:80周岁至89周岁:30元/月/人;90周岁至99周岁:100元/月/人;100周岁至105周岁:1500元/月/人;106周岁至109周岁2500元/月/人;110周岁及以上3500元/月/人。此后,有媒体证实了这份通知的真实性。

天府新区眉山管理委员会适当调高了当地高龄津贴标准,本是一件好事。然而,内容却引来网友“群嘲”。其中争议焦点有二:一是百岁以下老人与百岁以上老人的津贴标准相差过于悬殊,二是“110周岁及以上老人每月可领3500元”的表述。

高龄津贴制度,对于解决高龄老人基本生活问题,提高高龄老人的生活质量,起到重要作用。根据我国老年人权益保障法,国家建立和完善老年人福利制度,根据经济社会发展水平和老年人的实际需要,增加老年人的社会福利,国家鼓励地方建立80周岁以上低收入老年人高龄津贴制度。可见,高龄津贴制度是一项惠民、利民的好事、实事。但说到底,老百姓真正能享受到的政策,才是好政策。试问,在我们身边有多少人能够活到110岁呢?如果这样长寿的老人少之又少,那么定这样的标准又有什么实际意义呢?

高龄津贴要体现诚意,应该让大多数群体获益,把调整重点放在八九十岁的老人群体上。如果只为了“好看”,把调整重点放在没有人或很少有人能拿到的年龄档,那么显然就让津贴失去了应有的意义和价值。詹秀

乐龄陪伴助老行 情暖夕阳进村居

本报讯 11月25日至27日,中国老龄事业发展基金会理事长于建伟带队赴山东聊城阳谷县考察“乐龄陪伴”项目实施情况。考察组一行深入农村,了解当地农村留守老人养老照护和配套基础设施建设情况,探讨解决农村留守老人照护的问题与思路,积极推进“乐龄陪伴”项目在山东的落地,为助力乡村振兴贡献力量。

在阳谷县赵塘新村,考察调研组来到暖阳幸福之家,参观了项目的筹备和运营情况;在阳谷县西湖镇马庄村,考察组参观了新建成的党群服务中心,这里汇集党建服务室、省级卫生室、老年人文体活动室等功能,不仅基本药品充足,而且活动设备丰富,能够满足村内老年人的基本保健护理和日常休闲活动场地需求;在海庄村,考察组考察了村民的日常文化活动,并走访慰问了村里的独居老人,了解老人的身体及生活情况,为老人送去祝福。

(记者 朱振东
通讯员 刘昊)



挥毫七十余载 绘就书画人生

“月落乌啼霜满天,江枫渔火对愁眠……”近日,在位于青岛市市北区的家中,孙立安正在桌前挥毫泼墨,字写得苍劲有力,运笔挥洒自如。今年83岁的他多年来醉心书画,将一腔心血都倾注在笔尖,演绎了精彩的晚年生活。

情有独钟 多年坚持不忘初心

孙立安从小就对书画产生了浓厚的兴趣,小学时学描红、写大字,上了初中跟着老师画素描、学国画……“每次老师都会表扬我”,孙立安有些得意地说。

参加工作后,孙立安成为一名会计,但因为对书画有天赋,厂里的黑板报和宣传栏都出自他手。在他看来,在黑板上写字、画画是一种享受。不仅如此,他还利用工作之余,不断学习提升自己,“上世纪70年代,我在文化宫报名了书法学习班;80年代,又通过函授进行了系统的理论学习,后来又又到书画函授大学深造,在夜校学了文学,无论理论还是技法都有了

很大提高。”孙立安告诉记者,直到1998年,他才从工作岗位上正式退休,有了更多空闲时间,便将大把的时间投入书法练习中,每天写写画画,忙得不亦乐乎。

传承传统 多幅作品展魅力

走进孙立安家中,挂在墙上的四幅山水画首先映入眼帘,这些都出自孙立安之笔。记者看到,每幅画作都是图诗并茂。他认为“诗是画的内涵,画则是诗的外溢,二者是有机结合,这也是中国传统绘画的魅力精髓所在。

据了解,孙立安词风清丽隽永,韵味悠长。人物画工整巧丽,洒脱飘逸;山水画笔力遒劲,墨韵浑厚;花鸟画精巧生动,雅丽秀润。

笔耕不辍 岁月浸润在书画里

老有所乐,老有所为。有的人选择每天锻炼身体,有的人喜欢下棋解闷。对于孙立安来说,书画创作则是他唯一的爱,他已经沉浸在这个艺术领域长达几十年之久,以水墨丹青为伴,用画笔展现优雅向上的精神风貌和丰富多彩的晚年生活,在自己的方寸天地乐享绘画之美。

尽管已到耄耋之年,但现在的孙立安每天仍笔耕不辍。由于受视力影响,现在的他将更多精力放在书法上,经常一写就是大半天时间。孙立安说,他喜欢简单的生活方式,只要身体允许,画画就是最大的福气。

记者 许瑶

风雨兼程二十年 夕阳正红写新篇 青岛蓝月亮文学社创立二十周年庆典举行

本报讯 日前,青岛蓝月亮文学社近一百位老年作家和文学爱好者举办了青岛蓝月亮文学社新书《岁月匆匆》出版庆典活动。

这次活动吸引了蓝月亮文学社的一百多位老作家和爱好文学艺术的老人,他们欢聚一堂,其乐融融。蓝月亮文学社这个团队是一支具有深厚文学功底创作力量,自2003年起,他们集体创作出版了一本又一

本新书,推动了青岛市的文学发展。

这次活动上,每位参与者都人手一本新书《岁月匆匆》,这本书是由青岛市作家协会集体创作的,也是蓝月亮文学社最新的作品精选集,收录了众多老作家和文学爱好者的作品,这些作品既展示了他们的文学才华和创作实力,也为读者呈现了青岛市文学发展的新篇章。

(记者 张磊)

辅酶Q10 12瓶仅需368

随着年龄增大,想要年轻健康,就要饮食清淡,多注意保养。经评价,辅酶Q10软胶囊具有增强免疫力和抗氧化的保健作用,可随季节补充适量辅酶Q10软胶囊。

辅酶Q10团购活动通知

本次活动向消费者提供的精品辅酶Q10,由老年生活报康康商城直接面对厂家批量团购,省去中间诸多环节,12瓶团购价仅需368元。优质精品辅酶Q10,各项指标均达到相关标准,让读者能吃上正宗、便宜的好产品。

活动要求: 为了让实惠真正落到需要的读者身上,本次活动提出以下两点要求:①团购者必须是真正有需求的朋友;②为防止恶意囤货,每人最多购买2份。



威海紫光科技园有限公司 国食健字G202137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物

扫码有惊喜

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到延安三路南九水站下车即到;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。

免费刊登 无偿服务

便民信息

联系电话

0532-82933068

转让

●转让9成新两层带楼梯木床,原价2000元,现400元。电话:13573868717

●转让轮椅,电话:17685878296

●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

●转让男黑色厚呢子上衣带帽子,原价2000元,现价500元;全新腕式电子血压计,50元。电话:13964228933

●转让新科家庭影院信箱(5件套)180元,小电饭煲15元。电话:13370827932

●转让家用净水器、按摩椅、按摩浴缸。电话:15092173658

●转让频谱屋,1.8米高,价格面议。电话:17685775940

●转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

求购

●求购缝纫机,电话:17561942839

●求购冰柜,电话:13310672857

●求购护理床,电话:0532-82802898

●求购护理床,电话:15621022978

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。