

联系电话

0532-82933068

转让

● 转让制

氧机。电话:

13173212797

● 转让全

新十字绣《清明

上河图》,1.8

米×0.91米,

2500元。电话:

13656392422

● 转让9

成新麻将桌,

150元;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

用净水机、按

摩椅、按摩浴

缸。电话:

15092173658

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。

旅游+养老:银龄生活新方式

单身老人将跟团游当作“流动的家”



单身多年的刘先生是个“旅游达人”,退休至今,他几乎走遍了世界各地。老伴去世后的这几年,他的足迹从国外转回了国内。虽然总是单身出游,但由于旅行“管吃管住,还管带着玩”,啥事都不用操心,他乐此不疲,甚至找老伴的条件之一就是“喜欢旅游”。刘先生还把自己到世界各地旅游的经历,制作成了精美的“小册子”送给朋友。可以说,刘先生已把“跟团旅游”当成了自己流动的“养老之家”。

不会做饭、喜欢游玩
“跟团游”一招全解决

从教师岗位退下来的刘先生,身体健康,经济富足。这也是他成为“旅游达人”必不可少的两个条件。走不动的,经济条件差的,都无法选择“旅游养老”。年轻时,刘先生就喜欢旅游,那时他只是“零打碎敲”地出去玩。退休后,他和老伴制定了一个旅游计划:60~70岁以国外游为主,70岁后以国内游为主,“那时,我们一年大约出去旅行四五次,每次10天左右。考虑到年龄和身体原因,我们选择先国外后国内。”

因为有老伴的陪伴与照顾,无论是居家养老,还是旅游养老,刘先生都过得相当惬意。然而计划实施到第五年,因老伴生病就中断了。两年后老伴去世。处理完了老伴的后事,又赶上疫情,刘先生只得“憋”在家

旅游搭子, 旅游养老的同路人

75岁的马叔和74岁的邓叔均是山东省老年国际旅行社的“常旅客”。由于老伴在家帮女儿看孩子,无法抽身,马叔每次都是独自一人报

里。那段时期,是他最难捱的时候。因为不会做饭,他每天就去餐馆买着吃,遇到封控,就只能靠子女提前从网上买好了食材,自己凑合着做。疫情过后,刘先生立马重启了他的“旅游养老”计划,“对我这样不会做饭、喜欢游玩的人来说,‘跟团游’一招全解决了。”

2023年,刘先生已跟团旅游了六次。上个月,他刚从海南回来。随着气温不断走低,他打算在青岛猫冬,明年开春继续“跟团游”。“这样的养老方式太好了,既锻炼了身体,又开拓了视野,还省去了各种烦心事。”

旅游,从偶尔去见世面, 到成为一种养老方式

只要有单身老人参团,导游就会格外关照——到了景点帮拍照,入住酒店帮拼房,旅途当中常问安。为了保障所有团队成员旅行的安全,导

团旅游。邓叔则是一位单身老人。丧偶多年的他,也一直是自己一个人旅游。一次,两人同时报名去桂林,导游在安排住宿时需要拼房间,马叔和邓叔便自然而然成了一对“旅游搭子”。从桂林回来,两位老人就从陌生人变成了好朋友。在后来的多次旅行中,两人都会“搭伴出行”。对邓叔而言,虽是单身一人,但因为有了马叔这位“驴友”相伴,他的晚年生活并不孤单。“只要我能走得动,我就不会停止旅游。”电话里,邓叔告诉记者,多年来,他早已习惯了“旅游养老”,且越玩越上瘾,越玩精神越好。

游还会特别关照“没有同伴,年龄又大”的单身老人。“吃住行都能得到很好的照顾,这比自己在家养老强多了。”刘先生分析道。单身老人跟团游,不仅化解了孤独寂寞,更是借机在旅游的这几天里给自己打开了一个全新的社交圈子。“所谓的旅游,不单单是看美景,其实还是一个交流的机会。可以看到形形色色,来自不同行业的老年人的生活。出行,不仅仅是旅游目的地的吸引,而且有这么一个团队,一直跟随在身边,随时随地为你服务。这让家人很安心。”山东省老年国际旅行社负责人于静告诉记者,许多单身老人最初只是偶尔出去见见世面,到后来就成了“驴友”,旅游已经成为他们生活中不可或缺的养老方式。(图为山东省老年国际旅行社近日组织的中老年人手机摄影研学游活动。)

记者 王丽洁

在精致的邮轮上环游世界。这种航线的航行时间大多在50天以上。

例如,美国荷美邮轮公司就提供了一个为期71天的环非洲航线,途经21个国家的25个港口,还有为期127天的环球航线,途经30个国家,61个港口。

虽然很少有邮轮公司专门为退休人士提供服务,但一些专业经纪人渐渐意识到目前老龄化的人口结构有利可图。

周海媚走了,香港影视 “黄金年代”成追忆



“海媚姐因病医治无效,于2023年12月11日离开了我们。”在北京初雪的这天,周海媚走了。

周海媚是谁?她是当年获封“史上最高收视港剧”《义不容情》中柔弱游移的“李华”,是1994版《倚天屠龙记》中“气震数千豪杰”的“周芷若”,是《天地豪情》里敢爱敢恨的“程嘉慧”。提起她,就会想起“港风女神”,就会想起那个港剧风头无两的时代。

在港风美女圈中,她分到了一杯羹

那是个什么年代呢?路边小卖部卖的明星照和不干胶上,一字排开全是张曼玉、赵雅芝、周慧敏、钟楚红。而周海媚,就是在这种个顶个“靓绝香江”的港风美女圈中,分到了一杯羹。

随着《流氓大亨》《义不容情》《天地豪情》相继爆火,周海媚三度被评为“香港最受欢迎女演员”,海报照片出现在两岸三地的发廊、餐厅,和许多观众的日记本里,和同时代的其他港星一样,她也成为了那时的“不干胶”女神,成为香港风情的一个缩影。

《倚天屠龙记》小说中,“周芷若”因爱生恨,接了“灭绝师太”的班成为峨眉派掌门人;现实中,时隔25年,2019年新版《倚天屠龙记》播出时,周海媚在其中饰演“灭绝师太”,当年惊艳岁月的“周芷若”真的成了雷厉风行的“灭绝师太”,不由得让人感慨万千。

雪,爱情,港女的决心

从“周芷若”的痴情到“灭绝师太”的绝情,她用25年演绎了角色感情的变迁,但她本人,从来都不是“周芷若”。“我外表给人感觉好像是柔弱的,但我不是一个黏糊糊的人。”

明星,最不缺绯闻。有一些是不确定的。有一些是确定的。

21岁时,尚未成名的她和已是家喻户晓大明星的吕良伟秘婚一年又闪离,轰动了整个香港。事后再提起这段经历,她却笑说:我已经不记得注册地址在哪了。”

36岁那年,她放下在香港的一切来到北京,成为最早“北上”的港星之一。在北京,她一待就是20年。这次迁徙其实还有别的原因,例如爱情。彼时,她和一位长住北京的建筑师相恋,语言不通和水土不服都没有让她放弃:“我自己高兴,我喜欢,我就去。”

她不愿再走进婚姻,这段长达12年的恋情无疾而终。

在她北京的别墅里,一半是菜地,一半是花园。下雪的时候,周海媚可以和心爱的狗狗在小院里赏雪玩耍,地上只有她和小狗的脚印。她走之后,小院里只剩一片雪白,干干净净。

郎朗 任思雨

美国流行“邮轮养老”

只可惜价格不亲民。在这些为退休人士设计的邮轮上配备了更加畅通的网络连接,即使邮轮航行在海上也能正常使用。

从多个方面来说,在邮轮上度过退休生活都很有意义。国际邮轮协会的数据表明,2018年邮轮乘客共计2850万,其中三分之一的旅客年龄在60岁

以上,50岁以上的旅客占一半以上。更重要的是,邮轮还满足了老年人的基本生活需求:有组织的活动、先进的医疗水平,最重要的是,在邮轮上还能找到那些由志同道合的旅行者组成的内部社区。

“海上退休”运动的兴起得益于邮轮公司新推出的“环球航线”,让旅客能够

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G20137101442
鲁食健广审(文)第240525-01062号
本品不能代替药物治疗。

④ 400-6179-028

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)

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



乘车
路线

惊喜