

转让

● 转让把边机、按摩椅。电话:15953212276

● 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。

本报编辑部评出“2023十大老龄人物”

逐梦前行,他们活成生命中的一束光

① 鲁伟:带领6070“摩旅团”穿越中国

“走别人走不了的路,看别人看不到的风景。”6月26日,鲁伟带领他的摩托车队开始了新一轮的西藏、新疆之旅。历时42天,行程14400多公里。

青岛市68岁的鲁伟是摩托车界的一名“老炮”,曾多次到达西藏和新疆。鲁伟说,在旅途中会发现很多沿

路的美好风景,遇见有着不同故事的陌生人,抱着这样的想法,这些年,他几乎跑遍了中国大陆的所有地方,并成功到达了中国的“四极”。“退休了也要对得起自己,只要有梦想,任何时候开始都不晚。”鲁伟说,每年出去转一转,骑行的状态让他们觉得自己仍然很年轻。

② 张培兰:79岁慈母呵护照顾重病儿14年

青岛市民张培兰出生于1944年,她和老伴育有两个儿子,夫妻和睦、儿子孝顺,原以为退休后会享几天清福,可天不遂人愿。2009年,大儿子李征在下班途中突发脑出血,尽管经过抢救李征活了下来,但由于损伤了脑干,醒来后,谁都不认识,甚至自己已无法坐立。

为了防止儿子肌肉萎缩和血栓,张培兰在家里自制了手部训练器,每天她还会定时给儿子做按摩。为了让儿子重新说话,张培兰从最简单的词语开始教起,直到说清楚为止。虽然辛苦,但看到儿子的情况一点点好转,张培兰感觉特别欣慰。

③ 陈祖骥:九十不言老 科普无止境

退休之后坚持科普,85岁开办个人公众号,年届九旬学会了拍视频、做直播,银发“知播”、青岛大学退休教授陈祖骥,用好奇心和热情为我们生动演绎了当代老年人的“青春之歌”。他也制作了他的“夕阳红科普大篷车”,自学电脑,制作推介资料、

联系企事业单位、学校进行科普宣传。近年来他将科普大篷车从线下转移到了线上,开通了“夕阳红科普”的微信公众号。每天写一篇科普推文或发一段科普小视频。“我从来没觉得自己老,我觉得自己依然充满着青春活力,我还能行!”

④ 盛红:用爱照亮“星星的孩子”

55岁盛红是中国海洋大学管理学院教授,她还是一位孤独症孩子的妈妈。二十多年来,两个角色互换就是盛红的全部。

为帮助更多像自己一样拥有孤独症孩子的家庭,盛红在2014年成立了“青岛海洋天

堂”这样一个家长互助组织。后来,她开始跟很多机构进行合作。她还邀请各大康复机构的优秀老师给家长们做康复指导。随着时间的推移,盛红把重点放在孤独症孩子的社会融合上,让他们更多地接触社会,收获成长。

⑤ 孙宏光:将“生命厚礼”留人间

1月28日,青岛市68岁的孙宏光拿到了青岛市红十字会颁发给他的遗体捐献荣誉证书。接过红彤彤的证书,他真切感受到了生命的重量。

孙宏光把遗体捐献视作“最后一份光和

跨越了时间的长河,我们来到了2023的岁尾。这一年,本报报道过众多老龄人物,这些人,有的坚守在岗位上,有的奔赴在热爱里,有的萦绕在温暖中……追光逐梦,乐龄生辉。在岁末年初,本报编辑部评出“2023十大老龄人物”。让我们共同重温,他们带来的温暖与力量。”



▲ 鲁伟



▲ 王丽珊



▲ 陈祖骥



▲ 陈先



▲ 栾光明、马桂珍夫妇

⑥ 王丽珊:出演短视频当明星

2021年,青岛市的王丽珊初次接触短视频拍摄,“当时电视台有个广告片拍摄,他们招募出演婆婆角色的演员,还是朋友推荐我去的。”“演戏是我很喜爱的事,但我不敢想象现在露出皱纹出演老太太的

模样。”

王丽珊说,当天拍摄非常顺利,导演直说找对了人。从那之后,王丽珊就成了他们的“老太太专业户”,现已参演了近20部短视频,成为短视频圈儿里最为抢手的“老演员”之一。

⑦ 陈先:英语直播玩得溜儿

“Hello guys, I’m Xavier, I’m in Qingdao.”这是陈先今年3月7日在自己的抖音账号发布的一条视频的开场,伴随着海鸥的鸣叫声,陈先正在为粉丝朋友们用英文介绍他所处的星河湾海域,他几乎每天都会开直播玩

英语。

陈先是2022年的7月份开始接触抖音直播的,开始玩抖音直播,就是为了锻炼英语口语。直播后,他每天会跟网友连线,“一来锻炼了我的口语,二来我还在抖音上认识了好多朋友。”

⑧ 栾光明、马桂珍夫妇:“守墓”15年守护烈士

1951年出生的栾光明,老家在山东潍坊,早些年跟随孩子来到青岛。2018年看到烈士陵园招聘,他就应聘到了这里工作。十五年如一日,无论严寒酷暑,他始终悉心守护着这静静的陵园。在

栾光明来到崂山烈士陵园不久后,老伴马桂珍也来到了这里。现在夫妻二人一起搭配干活,栾光明修剪植被,马桂珍打扫枝沫。马桂珍说:“陪他打扫陵园,在这山上相互有个照应。”

⑨ 夕阳红教师联盟:活成一束光

从2015年开始,以马国宏、韩旗伟、刘耀芬为代表的几位退休老教师陆续加入“支教岛”,成为志愿者。他们自发组成“夕阳红教师联盟”,开启了温暖而又动人的支教之旅。

随着影响的扩大,这支银发队伍越发壮大,已经从最初的十几人发展到如今上千名退休教师。他们走进中小学做宣讲,走进特殊学校做帮扶,“能为教育做点事,很有意义。”马国宏说。

⑩ 颜世顺:一个人的“公益艺术团”

颜世顺是青岛祥义乐团的一名成员,他经常拉着小车,为老年公寓的老人表演山东快书,他的小车里装满了各种家伙,音响、胸麦、服装、话筒支架……像这样的义务演出,有时一天

两场,有时一周三场。只要有人找到他,他来者不拒,拉着小车说走就走、说演就演。85岁的他“不知老之将至”,只知“生命不息演出不止”。

编辑整理:记者 崔佳佳

老年朋友最想了解的通信知识, 请告诉我

近期,联通营业厅接到很多老年朋友的咨询,有问怎么使用智能手机的,有问哪款手机音量大的,有问手机字体如何调大的,等等。数字智能对于老年朋友们是比较陌生的,我们老年朋友依旧保持一颗喜欢探究的心,想要尝试新鲜事物,在不断学习中成长,不与科技社会脱节,青岛联通愿做老年人跨越数字鸿沟的桥梁,帮您解决通信问题,现向老年朋友们征集“您最想了解的通信知识”,我们将整理后给

予解答,也会组织老年朋友的现场活动,现场帮助解答。

如果您想要了解通信问题,可添加微信与我们联系,也可拨打电话给我们反映,我们将做好记录,对于共性问题做专题给您解答,欢迎您的参与。

联通营业厅地址:青岛市市北区台柳路278-1号

营业厅电话:

13210092766

晓楠(同微信号)

