

八旬姜进铭:笔书家史,车游天下



为了“不白白在这世间走一遭”，姜进铭决定撰写一本回忆录。从父母辈的艰辛生活，到大哥的坎坷经历，再到自己的成长与奋斗，姜进铭倾注了极大的心血与情感。

“我是从2018年上半年开始写的，断断续续大概写了六七年。”在写作的过程中，姜进铭时常被回忆中的点点滴滴所打动，动情处甚至流下了眼泪。他希望通过自己的笔触，将那些老一辈人所经历的苦难与付出，以及一家人相处中的温情与力量，真实地呈现给后人。

八旬不服老 自驾游山水

除了读书写作，姜进铭还热衷于自驾旅游。他驾驶技术娴熟，经常驾车出游，欣赏祖国的大好河山。在姜老看来，自驾游不仅是一种放松身心的方式，更是一种追求自由与探索的精神体现。“现在年纪大了，开车的时候必须得戴眼镜，但是周边的路况我非常熟悉，也经常自己开车到海边、山边转转。”换挡、转弯、加速，姜进铭一边向记者展示着自己的车技，一边自豪地说，“我现在身体还可以，精神状态也不错，自己把生活过好了，也不给子女添麻烦。”

此外，姜进铭还喜欢唱歌、拉二胡、吹笛子，为自己的生活增添了不少乐趣，“各种乐器都会一点，但是不精通，自娱自乐吧！”说着，姜进铭哈哈大笑起来。 记者 尚美玉



扫码
观看更多
精彩视频

在常人眼中，86岁应是含饴弄孙、颐养天年的年纪，然而，家住青岛市城阳区的姜进铭老人，却以非凡的活力与热情，忙着著书立说、自驾旅游。近

日，姜老完成了自己的回忆录初稿，他希望在本报编辑部的协助下，能够将这份珍贵的文字资料印刷成册。

4月1日，记者来到姜进铭的家中，见到了这位精神矍铄、乐观开朗的老人。姜老虽已年届八旬，但步履稳健，言谈间流露着对生活的热爱与追求。

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。



警察女儿重启亡父警号
长大后，我终于成为了你

哀思者:女儿傅芸

父亲傅煜华生前是金华市公安局出入境管理局副局长，在出入境管理局工作近10年，受理审批的证件申请超过百万份。

2013年5月4日，他因工作劳累过度，突发疾病，经抢救无效因公殉职，生命定格在39岁。之后，父亲被公安部追授“全国公安系统二级英雄模范”，警号057701封存。

这是你离开后的第11个清明节，我要大声和你说，我终于成为了你。2023年，我从浙江警察学院涉外警务专业毕业，考入你生前工作过的单位，重启了你的警号。

你生前最后一个五一假期，说好了要带我们一起去旅游，我高兴了很久。可临出发前，你又爽约了，又跑去加班了。我是失望的，但我没怪过你。整个假期，我偷偷叠了满满一瓶千纸鹤，想当作生日礼物送给你。可是，我等来的是你逝世的噩耗。

我感觉天都要塌下来了。我还只是一个读小学六年级、才12岁的孩子。从此，我就没有爸爸了！你的追悼会现场来了很多老百姓，都是自发来给你送行的，我忘不了他们脸上挂着的泪痕。也许就是那个时候开始，我想接过你的接力棒，想离你近一点。

其实，直到我自己亲历了窗口工作，我才终于理解你的工作，才第一次真正理解你。我好想告诉你：亲爱的爸爸，你是我的引路人，是我的“荣光”，我希望成为和你一样的好警察，将来也能够成为你的“荣光”。

讲文明 树新风 公益广告

播种美言 善行
收获一城新风



中共青岛市委宣传部

益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长，进入老年后，人体代谢功能就会降低，影响食物的吸收。此外，老年人食道蠕动和胃肠排空速率减低，大便通过肠道时间延长，经常发生排便困难，实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失，腐败细菌则大量增加，容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌，维持肠道微生态系统平衡。黄金搭档益生菌富含多种维生素及微量元素，帮助你把肠道活动起来，每天服用守护肠道健康，特别适合中老年人一年四季长期饮用。黄金搭档益生菌维护肠道有动力，健康添活力。



黄金搭档益生菌粉，半价团购半年量，
加1元再加送半年量，每天只需1块9，非常超值划算！

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)



采编中心:(0532)66610000 广告部:(0532)82933171 合作部:(0532)82933718 通联部:(0532)82933711 邮局发行投诉热线:11185

地址:山东省青岛市崂山区株洲路190号

邮编:266101

法律顾问:琴岛律师事务所 侯和贞、王云诚、于华忠律师

印务中心电话:(0532)68688618