

## 转让

● 转让食品加工机 120元;食品罐一套 25元;多功能豆浆机 100元;化冻板 150元;艾草凉席 30元;均全新。电话:13210125167

● 转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

● 转让全新轮椅。13864211625

● 转让大金鹿自行车 200元。电话:15264208621

● 转让全自动升降坐便椅、轮椅。电话:13001685737

● 转让全新88键电子琴 280元。电话:13210125167

● 转让拔罐器 20元;9成新电饭锅 30元;全新不锈钢保温壶 40元;单人竹凉席 40元;塑胶拼图 36块地垫 20元。电话:13370886272

● 转让26自行车、全新电蒸煮饭盒。电话:13206393668

● 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

## 求购

● 求购轮椅。电话:0532-82802898

● 求购三人沙发,8-9成新。电话:0532-83911836

● 求购缝纫机。电话:17561942839

● 求购冰柜。电话:13310672857

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。

## 军休风采

## 凝心铸魂祭英烈

**本报讯** 近日,青岛市军休服务中心通过线上线下同步推进的方式集中开展“铸魂·2024·清明祭英烈”主题活动,用实际行动致敬革命先烈、感悟信仰力量,在全社会营造崇尚、缅怀、学习、捍卫英烈的浓厚氛围。



青岛市军休服务中心将追思缅怀与传承优良家教家风有机结合,用好红色资源、赓续红色血脉。军休干部志愿宣讲团成员陈明先后走进青岛第57中学、青岛君峰路中学,面向全校师生讲述了“不让须眉的白衣战士”林范洪、“献身国防科技事业杰出科学家”林俊德、“中国战略导弹核潜艇总设计师”黄旭华三位共产党员的先进事迹,勉励全体学生学楷模、汲养分、铸精神,学习英模人物的崇高精神,永远听党话、跟党走,立志成才,报效祖国。

中心职工党支部近百名党员走进革命烈士纪念馆开展瞻仰宣誓、祭奠英烈等活动,向烈士群雕默哀致敬,向烈士敬献鲜

花、寄托哀思,缅怀革命先烈,活动中,全体职工党员中心还邀请军休干部、抗美援朝烈士曲成田之子曲春光现场讲述父亲为国捐躯的光荣事迹,礼敬先烈先辈,传承红色基因,激励党员干部以新担当、新作为、新业绩告慰革命英烈。

此外,中心还发挥“荣军敬老家园”青少年志愿服务基地作用,青岛第61中学少先队员代表看望抗日老兵徐成思遗孀,聆听革命故事,传承英烈精神,同时送去节日慰问和关爱,彰显文明实践的温暖力量。

(记者 张磊)

## 银发族青睐组团游

“年轻的时候没时间,现在闲了,想趁走不动之前出去看一看,找回过去的青春。”手拿保温杯,头戴旅行团统一配发的红色遮阳帽,胸前挂着写有姓名、电话、车厢等信息的吊牌,66岁的曹宁生此行和老伴一同随团出游,“想看一看香港、澳门的繁华。”

“有闲有钱”的银发一族,出游意愿愈加强烈。《中国国内旅游发展年度报告(2022—2023)》显示,2021年,45—64岁人群出游9.02亿次,占比27.80%,成为旅游市场第一大客源。

与年轻人崇尚的“一个人说走就走的旅行”不同,老年人更青睐组团式旅游,携程发布的《2023银发人群出游行为洞察》显示,跟团游是老年人最喜欢的出游方式,2023年相关订单占比近一半。曹宁生表示,自己不擅长做旅游攻略,跟团更加方便;68

岁的郭小巧表示,跟团更加舒心安全,周围都是同龄人,在一起也聊得来;73岁的张兴华认为,老年团的出游节奏更慢更舒缓,自己能“跟得上”。

随着中国老龄化进程加快和社会经济的发展,银发族的物质和精神需求进一步提高,融合文旅、康养等元素的新型养老模式逐渐成形。以宁夏为例,当地民政厅已与福建、广东、山西、云南等13个省区民政厅签订旅居养老服务合作协议,建立旅居养老对口合作、协同推进机制。

“随着相关配套政策及服务措施的成形,以‘旅居养老’为代表的新型养老模式愈发受到老年人欢迎。”宁夏民政厅老龄工作与养老服务处处长宋亚东表示,相关部门正进一步促进养老服务业发展,为银发族提供个性化服务,使其由“养老”向“享老”转变。 杨迪

## 香港“庞姑娘”:年逾百岁仍工作

**本报香港讯** 近日,香港美心集团和社会福利机构尊贤会、香港圣公会福利协会在香港举办向长者致敬的“万岁饮茶O2O”活动。据介绍,美心集团在香港现有员工逾2万人,约有2500名年龄超过60岁的员工,当中更有28位员工年龄在70岁以上。

美心安排部分已退休但仍想继续留任的年长员工,在原本的岗位上以合约或兼职形式继续发挥所长。活动上,有美心集团年长员工分享了“退而不休”,继续在岗位上发挥余热的心得。

103岁的“庞姑娘”庞敬娴是美心最年长的员工,现任职高级财务经理,服务集团会计部。庞姑娘由美心第一间餐厅开业起,就为餐厅“管数”,并服务集团会计部逾60年。现年80岁的莫明德在美心由厨房杂工做起,在65岁时获邀留任担当业务顾问,直至2023年末才正式退休,他曾将美心月饼推广成香港销量最高,更令美心饼卡成为结婚派帖“名物”。他相信自己可透过不同岗位继续寻找人生乐趣、贡献社会。

(朱晓明)

## 追寻风和自由,“机车奶奶”再出发



## 收获风、自由和友谊

当问起刘学英在骑行中收获了什么,她不假思索地答道:“风和自由。”

在海南,刘学英吃到不同种类的新鲜热带水果;在怒江、金沙江沿岸,她看到野生猴子、牦牛出没,以及壮丽的自然景色;在桂林,漓江的清水和沿岸风景让她心旷神怡;在黑龙江塔河县附近公路,她看到提示牌“野生熊出没”;在漠河北极村眺望,她隐约看到俄罗斯的城市风貌……

为了更好地记录每次出行,刘学英购置了一台运动相机,在骑行的时候记录风景,也记录勇敢的自己。自己不方便拍摄时,刘学英也会寻求同行的年轻骑友帮助,让他们帮忙拍几段视频,路上的年轻游客也乐于帮刘学英记录一些精彩瞬间。刘学英将这些点滴碎片的视频发在了网络平台。

无论是线上还是线下,刘学英开朗又健谈的性格让她十分受欢迎,摩友们称她是“社牛”“社交的天花板”。“和年轻人待在一起,我觉得自己变得更年轻了。”但刘学英没想到的是,自己也成了别人眼中的风景,成为年轻摩友的知心朋友、忘年交。

王海涵



威海紫光生物科技有限公司 国食健字G202137101442  
鲁健广审(文)第240525-01062号  
本品不能代替药物

3月下旬,已经骑行穿越大半个中国的刘学英又“摩拳擦掌”了。2024年春节前,刘学英给自己的摩托爱车做了一次大检修,为新的旅途作好了准备。

“中国只剩大西北没去过了,所以今年5月准备出发去新疆看看!”

刘学英今年62岁,如今已经骑行超过3.6万公里,别人都称呼她为“机车奶奶”。她觉得,奔驰在公路上,自己有了前所未有的人生体验。

## 在花甲之年做个追梦人

“骑摩托就是为了圆从前的梦想,现在不像以前那么穷了,也有时间了。”刘学英的老家在安徽亳州利辛县农村。“以前,看到村里有人骑摩托车,可羡慕了。”

2000年前后,刘学英夫妇俩去苏州做生意,生活有了起色,孩子们也长大成家立业,刘学英终于有时间和财力去追寻自己的梦想了。2022年8月,刘学英瞒着家里人报名考驾照。“那时我已经59岁了,再去的话,到60岁就来不及了。”

## 为了热爱越骑越远

通过不断练习,刘学英的技术越来越好,胆子也越来越大,去更远的地方看看的念头也越来越强烈。

拿到驾照3个月后,2022年12月27日,刘学英准备好骑行装备和护具,独自一人踏上了长途骑行之旅。第一站去的是海南,途经浙江、福建、广东等地。

海南骑行之旅结束后,刘学英像“尝到甜头的小孩子”,回到家后就开始计划下一次长途骑行,这一次的目的地是拉萨。为此,她还换了一辆更适合高原骑行的崭新摩托车。2023年5月9日,刘学英再次踏上旅程。从浙江出发,途经安徽、江西、湖南、重庆,刘学英一路向西。

38天的西藏之旅结束,那年8月底,刘学英第三次出发了。她骑车经江苏、山东、辽宁、吉林,最终前往中国的最北端——漠河。至此,中国近3/4的省份都有了刘学英的足迹。“每次出发都是新的开始,在过程中我看到了中国不同地区的风景,吃到了不同美食。”

## 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。

0532-87676969 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

乘车路线: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。

