

转让

● 半价转让全新轮椅。

13864211625

● 转让床板、木质小床。电话:0532-80766317

● 转让两个纯毛地毯、皮大衣,全新。电话:18866229517

● 转让电烤箱,200元;保温杯,60元。电话:13573868717

● 转让缝纫机、把边机。电话:15621131680

● 转让两组不锈钢橱柜和吊柜,900元。电话:13780626917

● 转让9成新木桌面,35元。电话:13656392422

● 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;帆布旅行箱40元。电话:13370886272

● 转让100元全新加热破壁料理机、9成新跑步机。电话:13070803803

● 转让儿童三轮电动车、分叉三轮车、四轮可坐躺推车、滑动二轮车、儿童餐桌、汽车坐垫、铺板、折叠床、加湿器、门锁、鱼缸两个、水杯。电话:13153249157

求购

● 求购青岛市地图册。电话:15305427760

● 求购双层床,单双人均可。电话:18054440119

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。

# “每周一讲”,开启智慧人生宝藏

## 玩转手机摄影 捕捉美好瞬间

### 下期名师太极课堂请您来

如今,智能手机已成为我们日常生活中不可或缺的一部分。然而,对于许多中老年人来说,如何高效使用智能手机仍然是一个不小的挑战。为了助力中老年朋友突破智能手机使用瓶颈,5月24日上午,本报联合宏远健康颐养中心,在青岛市市北区开设了一堂别开生面的老年数字教育课程——“玩转手机摄影”。此次活动吸引了30余名中老年读者报名参加。现场学员积极参与课堂互动,认真记录笔记,并就手机摄影的各种问题向老师反复询问,学习热情高涨。

#### “每周一讲”开讲

记者了解到,为了持续丰富中老年读者的精神文化生活,以及培育老年教育高质量发展的新型营养与土壤,本报联合宏远健康颐养中心,计划开设“每周一讲”的线下系列主题课堂,而当天的手机摄影课便是系列主题课堂的首场活动。

本次课程由经验丰富的摄影记者亲自授课。在课堂上,授课教师通过展示多张精美的摄影作品,向学员们深入浅出地讲解了摄影的基本理论知识和实操技巧。特别是在手机日常拍照中经常遇到的对焦、测光和构图等关键问题,授课教师都进行了耐心细致的讲解,并辅以实例加深学员们的理解。

在轻松愉快的课堂氛围中,学员们不仅学到了干货满满的手机摄影知识,更在实操中感受到了摄影的魅力。不少学员兴奋地表示,他们希望通过这次学习,能够更自如地用手机记录下家庭、旅行和生活的每一个精彩瞬间,甚至在朋友圈也能晒出自己的“大片”。

#### 学摄影,交朋友

值得一提的是,85



下期课程主讲老师:周游

岁高龄的邢建国,曾是一名单反相机摄影爱好者,但对手机摄影的操作并不熟悉。1年前,他加入本报智慧课堂微信群,每周都在线上学习智能手机操作技巧。这次收到活动通知后,他更是迫不及待地第一个报了名,即使在报名后的第二天不慎摔跤导致手腕骨折,他依然坚持参加了这次线下课程。“我非常珍惜这次与老师面对面学习交流的机会。既然报了名,就不能爽约。”邢建国说,他克服困难,坚持参加活动,不仅因为守信,更因为他渴望从老师那里学到更多的东西。“希望把自己平时在使用智能手机过程中存在的疑问,一次性问清楚。孩子们平时忙于工作,之前也教过我几次使用智能手机,可我还是一知半解,也不好意思再问他们了。智慧课堂的老师们都特别有耐心,只要有不懂的,都能得到耐心解答。”

课后,邢建国还结识了一位同样爱好手机摄影的朋友,两人交流甚欢,互留联系方式,并相约一起摄影。

69岁的张女士也深有感触地说:“这次机会真的很难得,以前听线上

“玩转手机摄影”课堂的成功举办,不仅为老年人提供了一个学习新技能、展示自我的宝贵平台,更让他们在日常生活中发现了更多的美。学员们在享受摄影艺术的同时,也感受到了自我价值的提升和晚年生活的丰富多彩。

#### 太极拳课邀您来

为了持续关爱老年人的身心健康,下期的“每周一讲”课堂将邀请到传统文化践行者周游老师,为市民带来一场关于太极拳与养生的精彩讲座。

周游老师,作为甘易太极玄灸的创始人,长期致力于中华传统文化的传承与创新,不仅倡导快乐健康的生活理念,还深入研究并普及了多种中式康养方法。他提出的“碎片式养生”生活方式,结合太极玄灸的精髓,为现代家庭带来了全新的康养艾灸体验。

69岁的张女士也深有感触地说:“这次机会真的很难得,以前听线上

在下期课程中,周游老师将针对现代生活中常见的疲劳乏力、睡眠问题、肩颈疼痛等健康问题,运用太极理论进行细致入微的指导,并结合内家八段锦、养生桩等古法养生方式,让市民们能够深入了解并掌握有效的养生调理方法。讲座中,周游老师将采取理论与实践相结合的教学方式,让您在亲身体验中感受传统文化的智慧与魅力。

现场互动环节更是丰富多彩:您将有机会亲身体验太极玄灸,参与养生桩的站桩体验,还能通过太极八段锦,感受内家拳的内在气血循环对于健康的帮助。活动时间定在5月31日(周五)上午,欢迎感兴趣的读者踊跃拨打报名电话(0532)66988698报名。

记者 尚美玉



多  
精  
彩  
观  
看  
更

气排球引领健身热  
青岛市中老年人气排球交流活动举行

本报讯 5月24日,为期两天的青岛中老年人气排球交流活动在李沧区收官。此次比赛由青岛市老年人体育协会主办,李沧区教育和体育局、李沧区老年人体育协会承办,旨在庆祝山东省老年人体育协会成立四十周年,同时推动老年气排球运动的普及与发展。

据了解,青岛10个区(市)共派出22支队伍参加活动。比赛分为男子组和女子组。他们在攻防转换间默契配合,时而拦网、时而扣杀,精彩的比赛场面让观众们大呼过瘾。其中不乏一些经验丰富的老将和新秀运动员,他们在比赛中各显神通、互相学习、共同进步。“我非常高兴能够参加这次活动,和来自全市各地的中老年朋友们一起打球、交流。气排球运动让我感受到了运动的快乐,也让我结识了很多新朋友。我相信,通过这项运动,我们的身体会更加健康,生活也会更加充实。”市北区代表队教练牟维佳介绍,市北区中老年气排球队是一支传统队伍,成立于1997年,平均年龄58岁,队员们来自各行各业,年轻的时候都喜欢打球,平时大家经常在一起训练,各类比赛中屡获佳绩。为了本次交流活动,她们也做了充足准备,反复练习传球、扣球、防守等基本技能,不断提高自己的竞技水平。

气排球运动是一项集运动、休闲、娱乐为一体的群众性体育项目。作为一项新的体育运动项目,深受中老年人的喜爱,在全市有很好的群众基础。本次活动的举办,必将为全市中老年人气排球运动的推广普及发挥积极的示范引领作用。(记者 张磊)



扫  
码  
观  
看  
更

# 老年人为什么需要适当补充叶黄素

日常生活中,我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物,比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜,因为这些食物中含有大量的叶黄素,可以保护人体的眼睛,老年人更应该注意叶黄素的补充。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关,及时补充叶黄素,能保护眼睛不受到破坏,同时滋润双眼,呵护眼睛健康。

为了帮助眼部不适的读者朋友及



家人,老年生活报康康商城限时团购养生堂中药科学研究院蓝莓叶黄素酯片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

# 人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

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)

乘车路线 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。

乘车路线 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。

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)

乘车路线 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。

乘车路线 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。