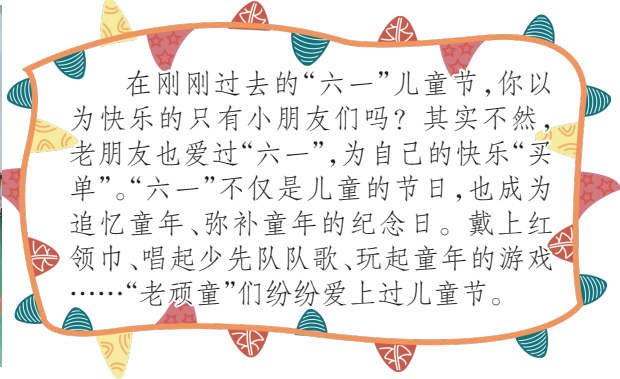


# 银发族：“童心未泯” 快乐至上



## 童心未泯 欢度六一

带上鲜艳的红领巾,互相调皮的敬一个队礼。5月30日下午,61岁的形体模特老师周玉香带领的玉之梦形体班和玉之梦舞蹈班上,一场童趣盎然的六一儿童节演出欢快地进行着。当天下午,57位平均年龄超龄60岁的“老顽童”参加了当天的活动。旗袍走秀《女儿情深爱中国》、团扇表演《杏花落》、舞蹈《家园》等原创节目连番上演,大家在优美的舞蹈和动听的音乐中重温童年的美好。

周玉香告诉记者,她和学生们每年都会过六一儿童节。“大家聚在一起过这个节日非常有意义,我们很珍惜现在的幸福生活,也很重视这个节日,反而不过‘重阳节’。因为每人心里边儿都有一个童年的梦,希望自己保持年轻和童心。”

与周玉香和她的学生们一

样童心未泯的还有一群中老年文化艺术解人士。“今天就座的没有爷爷也没有奶奶,没有叔叔也没有婶子,都是鲜艳的红领巾。”高举着少先队的队旗,唱响《我们是共产主义接班人》,5月31日下午,来自青岛市中弘青少年文化艺术交流中新、青岛市朗诵艺术家协会、青岛市扬帆艺术团等文化艺术团体的近二百位中老年文化艺术届人士齐聚一堂,举行了一场别开生面的六一节联欢会。

联欢会上除了大家登台献艺,展现自己健康活力的精神面貌,还特别组织了为老师献花的环节,十余位曾经的老师在台上接受了“学生们”献上的鲜花,让当天的活动变得更具温情。

记者 崔佳佳



扫码观看更多精彩内容

## 玩起童年游戏 共忆儿时时光

“丢、丢、丢手绢,轻轻地放在小朋友的后面,大家不要告诉他……”5月29日,青岛市红雅艺术团的老顽童们玩起了童年的游戏。“我们每年六一都会把大家组织起来,唱歌、跳舞、玩游戏。丢手绢、老鹰抓小鸡、跳绳、跳房子,一玩起来,大家都忘记了自己的年龄,真得就跟回到了小时候一样,无忧无虑,开心快乐。”红雅艺术团团长牟一红告诉记者。

青岛五中原宣传队的部分同学则把同学会和六一节过到了一起。大家拿出自己的“看家本领”,吹拉弹唱,回忆着儿时的美好时光。“我们即是童年的发小,也是同一所中学的校友,更是现在步入银龄的琴友。大家选择六一节聚到一起,尤为有意义。”活动组织者之一67岁的迟燕平表示。“我们用小提琴演奏了当时在宣传队时排练的《北风吹》,还邀请了当时的宣传队的翟介中老师,老师能一一叫上大家的名字,仿佛回到了少年时期一样。”

记者 崔佳佳



能翻看这些美丽的照片,回顾一下自己的精彩瞬间。那种感觉就是‘又回到了童年’。虽然面部已经老去,但我们的‘心’依然年轻。”



扫码观看更多精彩内容

记者 王丽洁

## 每周一讲 共享太极玄灸养生之道



本报讯 5月31日上午,老年生活报携手宏远健康颐养中心,共同举办的“每周一讲 快乐相伴”系列活动如期举行。本期活动聚焦养生之道,特邀甘易太极玄灸的创始人周游,为广大中老年朋友带来了一场别开生面的养生课程。活动现场座无虚席,30余名中老年读者积极参与,共同感受太极玄灸的养生魅力。

活动伊始,周游以深入浅出的方式,向在场学员们详细介绍了太极玄灸的核心理念及其独特的养生功效。周游表示,太极玄灸通过特定的动作和呼吸方法,能够有效促进身体血液循环,增强身体免疫力,对于改善中老年朋友的健康状况具有积极作用。

随后,周游亲自指导学员们进行养生站桩和太极八段锦的练习。他详细讲解了站桩的姿势、呼吸方法以及八段锦的每一个动作要领和养生效果。学员们在周游的指导下,认真练习,互相交流,现场气氛热烈而融洽。

今年81岁的葛大爷家住大港三路,虽然年事已高,但精神矍铄。他在看到本报关于养生课堂教授八段锦的消息后,骑自行车半小时赶来参加活动。葛大爷表示,自己一直非常喜欢太极拳,看到老年生活报上关于养生课堂教授八段锦的消息后,便毫不犹豫地报了名。他说:“这次活动让我感受到了太极文化的魅力,也学到了很多实用的养生知识,真的非常开心。”

老年生活报联合宏远健康颐养中心开设的“每周一讲”系列主题课堂,旨在为广大中老年朋友提供一个学习、交流和互动的平台,通过邀请业内专家、学者和知名人士进行授课和交流,为大家带来丰富多彩的课程内容。报名咨询热(0532)66988698。(记者 尚美玉)



扫码观看更多精彩内容

## 不老“童心”! 戴上红领巾 穿上校服裙

5月31日,青岛市市南老年大学香港中路分校的六七位学员,用一场别出心裁的“老顽童”摄影活动庆祝六一儿童节。她们身着统一的校服裙,佩戴红领巾和少先队袖标,梳起了小辫子,脸上洋溢着孩子般的笑容,仿佛时光倒流,回到了那个纯真的年代。

当天上午,她们相约来到青岛中山公园百花苑。与平日公园里随处可见的婚纱摄影不同,许立峰和她的姐妹们成了当天最特别的风景。拍摄现场,几位老人就像孩子一样,充满了活力和热情。她们还特意带上了孙子孙女们的课本

和童话书,为拍摄增添了几分童趣。她们在公园里追逐嬉戏,不时地摆出各种有趣的造型,让摄影师捕捉下这些难忘的瞬间。

许立峰告诉记者,这次摄影活动不仅让她们重温了旧时光,更让她们感受到了快乐的心情,“虽然我们都六七十多岁,已经老了,但我们的内心依然年轻。穿上这身衣服,仿佛又回到了小时候,那种纯粹的快乐真的很美好。”

事实上,她们几位平时就喜欢拍照,“我们就是为老了做准备,给老了的自己留下影像资料。等哪天走不动了,出不了门了,至少还

## 中老年人当心化学性肝损伤

大多数老年人随着年龄的增长基础疾病也会增多,肝脏的药物代谢能力逐渐下降,肝脏血流量减少,使得肝内代谢速度减慢,因此增加了中老年人发生肝损伤的风险。肝脏对于人体的重要性是不言而喻的,它负责整个机体的解毒以及排毒,一旦出现问题,就会对健康造成极为严重的影响。

水飞蓟磷脂片是以大豆磷脂、水

飞蓟提取物、维生素E为主要原料制成的保健食品,经功能试验证明,本品具有对化学性肝损伤有辅助保护作用、调节血脂的保健功能。

老年生活报康康商城限时团购北京同仁堂水飞蓟磷脂片4瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,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!

不适宜人群:少年儿童 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病 粤食健广审(文)第260206-16710号

## 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G202137101442 鲁食健广审(文)第240525-01062号 本品不能代替药物



0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 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康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水站下车即到; 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。

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。