



“年近八十一老兵，品茶唠嗑练唱功。不忘初心唱红歌，潜心一曲颂毛公。”为迎接八一建军节，近日，青岛市78岁的海军老兵张和玉创作一首诗来抒发自己的感情，青春部队绽放芳华，退而不休社会添彩，“作为一名老兵，一名老党员，看着咱们国家越来越强盛，军队越来越强大，内心真自豪！”

参军入伍 文工团里演出忙

据张和玉介绍，他1968年参军入伍，1970年被选调入北海舰队文工团，成为一名歌唱演员。“我上中学的时候，被一位老师发现嗓音比较好，他便开始有意识地培养我。参军后，一个比较偶然的机会，在新兵大会上，有几千人，我到台前去唱歌，当时唱的是《亚非拉人民要解放》。因为这一首歌，也让大家认识了我。”

进入文工团之后，张和玉同战友们投入到忙碌的慰问演出工作中，一年大概有三分之二的时间是

文工团老兵用音乐书写报国心 “我这个兵，当得值了！”

在下基层送演出，青春时代的经历让他记忆犹新。“我们那时候经常到海岛慰问演出，遇到大风大浪天气是常事。有一年在旅顺，我们去一个海岛演出，遇到了十级风浪，几乎所有人都晕船了，尤其是一些身体虚弱的女同志呕吐到苦胆水都吐出来了。但是，没有人抱怨，也没有人叫苦叫累。当船靠岸，大家都打起十二分的精神来准备演出。”还有一次下海岛演出，有两位战士要值班站岗不能去现场看节目。演出完成后，演出团专门挑选了几个节目到值班战士的面前去演给他们看。“小战士不好意思抬头看我们，一直低着头，偶尔抬头的时候，我发现他的眼中噙满了泪水。我至今还记得那个战士眼含热泪的样子，那个画面也影响了我的一生。”“有时候演出是在冬天，战士们为了表达对我们的欢迎，穿着单薄的潜水服就下海了，给我们捞海参吃，用最朴实的方式表达他们的情谊。”

每个兵种的战士都有自己不同的阵地，作为文艺兵，演出的舞台就是张和玉的阵地，为战士们献上精彩的节目，送上精神食粮就是

他要打赢的一场场“仗”。

退而不休 老战士合唱团再放歌

2002年，张和玉退休了。“我还不到60岁，也算年富力强，不能闲在家里呀，闲着就闲坏了。”恰好几位文工团老战友的阅历、爱好相同，大家一拍即合，商议着再出来干点事。就这样，2003年，青岛市老战士合唱团成立了，张和玉任指挥。“当时我们有四五十个人，有文工团的班底，加上警备区、空军疗养院有兴趣爱好的部分老战士。这也是青岛市第一支由老战士组成的文艺团队。”张和玉介绍。

合唱团经过一段时间的磨合排练，2005年参加了山东省首届老干部文化艺术节的合唱比赛，一鸣惊人，获得了第一名。“这些年，合唱团参加了很多场国家、省市比赛和演出，不仅取得了荣誉，也让我们重温了青春理想。”

古稀之年 老年教育谱新篇

经过在老战士合唱团十几年的活动，张和玉发现，社会大众尤其是老年人对文化艺术的热爱和需求越来越大。另外，随着自己年龄的增长，做合唱指挥开

始吃力起来，他便萌生了做老年声乐教育的想法。“我身上有这一技之长，教给想学习声乐的人，对我来说是一种责任，一个文艺老兵的责任。”就这样，张和玉开始在社会上做公益声乐授课，非常受老年朋友的欢迎。“我觉得给学生们上课是一种‘双向奔赴’，在课堂上，我教给他们音乐知识，他们身上的长处也值得我学习。我们一起学习进步，一起交朋友，所以，我现在有个很大的生活圈子，这个圈子就是‘师生’。”

2020年，张和玉的心脏和胆囊做了手术，他有了真正“退休”的想法。学生们都很关心他的身体，但是也表达了他们的“不舍”，“张老师，等您好了，能出来带着我们唱一会儿歌，大家就满足了。”面对学生们对音乐的热爱和对自己的肯定，手术后休息了一段时间的张和玉对自己“食言”了，他又出现在了各个声乐班的教室里，弹起钢琴，给大家讲授乐理知识和发声技巧。

作为一名文艺老兵，张和玉说，音乐伴随了自己的人生，他一定会带着热爱音乐的老年朋友们把音乐之路走下去，用音乐抒写自己的报国之心，“我这个兵，当得值了！”记者 崔佳佳



60岁马丁内斯： 跨越40年再战奥运

跨越40年，马丁内斯再战奥运会。1984年的洛杉矶奥运会上，来自委内瑞拉的20岁飞碟射击运动员莱昂内尔·马丁内斯在参赛的70名选手中拿到了第41名的名次。巴黎奥运会上，60岁的马丁内斯再次登上奥运赛场，为了重温梦想，这个委内瑞拉人一等就是四十年。

两次参赛时间跨越如此之大，让他成为历史上拥有参加奥运会的时间间隔第二长的运动员。纪录的拥有者是日本的盛装舞步选手法华津弘——他于1964年首次参加东京奥运会，并于2008年重返北京奥运会。

赛前谈及重返奥运赛场，马丁内斯并不缺乏自信：“我现在的状态要比1984年时要好，年龄只是一个数字。”

马丁内斯并没有夸张，7月30日，在巴黎奥运会男子多向飞碟资格赛中，马丁内斯总共打出116中的成绩排名所有参赛选手第28位。

尽管最终未能进入决赛，但这已是马丁内斯的超水平发挥，最近两年参加的11次大赛中，这位花甲老人的最好成绩是2023年意大利洛纳托站的120中，此外近10站世界赛事的最好成绩是2022年秘鲁利马站的115中。宋承良 钟雯皓

海边游玩 懂这些能保命

在海边游玩，要提前注意一下潮汐变化。每天的涨潮时间有其规律，大家可以通过媒体或一些公示展板获知，或在海边景区时向工作人员询问，在不了解情况时，一定不要在礁石上长时间停留。

如果被困在礁石上，千万不要盲目自救。因为有些地方暗礁很多，如果不了解周围地形，很容易弄巧成拙。

要小心“离岸流”。离岸流又叫裂流，是在海浪和水底地形共同作用下，海岸经波浪区向海中流动的一股狭窄而强劲的水流。由于离岸流流速极快，而且表面平静，不易发觉，只需几秒钟，它就能将岸边的游泳者带到外海区域，危险性极大。

遇上离岸流，选择正确的自救方式，是避免发生溺水的关键。因为离岸流离岸水流流速比普通游泳者游泳速度大，逆流向岸边游泳不仅无法脱险，反而会导致体力不支或是抽筋引发溺水事故。

游泳者遇到离岸流时，正确做法是向与海岸线平行的方向游出离岸流区，游到岸边；或是先随离岸流漂流至深水区，漂离离岸流区后再向岸边游。

山东省老年国际旅行社 13306484027 66988553 66988549 55715169

一带一路看祖国 穿越南北疆 相约帕米尔

南北疆全景+甘肃空调旅游专列16日

【绝美景点】魔鬼城、喀纳斯、禾木、五彩滩天山天池、大巴扎、坎儿井、葡萄沟、卡拉库勒湖、喀什古城、N39沙漠、独库公路、敦煌

【特色美食】九碗三行子、布尔津冷水鱼、喀什清真餐、新疆大盘鸡、红柳烤肉 【老年无忧】参团无限制，没有年龄限制，不加收老年附加费用

【暖心服务】双导游服务，专业领队全程陪同、优秀地接导游当地接待

9月1日(具体发车时间以铁路总公司调令为准) 5480元起

到店咨询即享精美礼品赠送，报名缴费者更有价格优惠政策，预报从速。

青岛起止

蓝梦邮轮 Blue Dream Cruises

蓝梦之歌

青岛-八代(熊本)-油津(宫崎)-佐世保-青岛

高端旅游新体验 奢华7日游

*饕餮盛宴，自助用餐，领略各国小镇美食风情；
*落日咖啡馆、港湾酒吧、泉蒸馆、甲板泳池、免税大街、
运动健身、美容中心、儿童俱乐部、达斯剧院.....应有尽有！
*畅游日本风光、畅享国际免税购物；
*移动的海上乐活小镇期待你的到来！

报名缴费成功即享价格优惠，
人数4人及以上优惠更丰厚。
欲知详情，可电话咨询。

8月20日出发 3700元起

“爱在七夕 缘来不晚”
中老年联谊活动开启招募啦

七夕不仅仅是年轻人的专属，中老年人也可以拥有属于自己的七夕浪漫。如果您正单身，还犹豫什么？赶紧来这里找寻自己的晚年幸福吧！

时间：8月9日 费用：99元
活动地点：青岛即墨古城国学堂
活动目标：找寻自己的晚年幸福