

2 | 乐龄快报

2024年9月23日 星期一

编辑:崔佳佳 电话:0532-66988903 邮箱:cuijia1025@163.com

老牛生活报

银龄耀市南

陈常鉴:银龄耀初心 宣讲不停步

17岁入伍,19岁荣立三等功,5次获得“五好战士”;离开部队工作后,5次获得市级表彰;退休后则扎根社区,以满腔热忱投身理论宣讲。他就是青岛市关工委家庭教育讲师团成员、市南区八大峡街道“五老”工作室负责人陈常鉴。

褪色。”2004年,陈常鉴从青岛华联商厦武装部长兼保卫处长岗位退休后,不久便投入到志愿宣讲中。“最初就是给社区党员讲故事,大家都爱听。”陈常鉴说,居民的认可给了他继续讲下去的动力。每次宣讲前,他都会看很多资料,将宣讲的内容浓缩成最精华的提纲。

2015年,陈常鉴成为市南区百姓宣讲团一员,后又经过选拔,成为青岛市关工委家庭教育讲师团成员。“我很自豪,感觉自己的付出得到了认可。”陈常鉴说,这些年自己究竟开展过多少场宣传,他已记不太清,但无论是在学校的讲台上,还是在社区楼院,他的宣讲总是充满激情、富有感染力。

陈常鉴是一位特别重感情的人,为了纪念在部队时牺牲的战友,他用了三年的时间创作《为了明天》一书。“这本书记叙的是当年在保卫海岛、为国戍边共同战斗的战友,为了保卫祖国安全,贡献了自己宝贵生命的英雄事迹。”在写作的过程中,他经常含着热泪。《为了明天》出版发行后,陈常鉴将全部书籍免费捐赠给了青年军人。

“当时我以这本书的故事为主线,走进青岛酒店管理职业技术学院宣讲,为学生们讲了社会主义核心价值观,讲了如何爱国爱党、爱岗敬业,每讲到一个关键情节,台下都会响起雷鸣般的掌声。”陈常鉴说,这场宣讲不仅让学生们感受到了老一辈革命者的情怀,也让更多年轻人了解历史、珍惜现在,进一步深化年轻一代的爱国情感。

步履不停,行动诠释信念

尽管年事已高,但陈常鉴依然奔波在公益活动、为社区服务的路上。他是挪庄社区第一党支部书记,积极带领社区党支

部成员开展工作;他是楼长,积极协调解决邻里矛盾,是居民们的贴心人;他是志愿者,上合青岛峰会、文明城市创建,都少不了他的身影;他热爱生活,加入社区艺术团,走进老年公寓、幼儿园,为大家带去欢乐;他善于写作,为社区创作的“时尚幸福 美丽家乡 挪庄社区幸福梦”的故事得到广泛宣扬……陈常鉴用实际行动诠释了什么是初心如炬,什么是使命如磐。他不仅在宣讲台上传递力量,更在日常生活中以身作则,成为居民心中的榜样。

“我这人比较好学,只要想干的,就会努力干到最好。”陈常鉴说,人虽然退休了,但共产党员的本色不能丢,只要身体允许,他不会停下脚步。“每一次宣讲都是新的开始,每一次站在讲台上,都是对自己信念的再次坚定,我会一直讲下去。”

记者 许瑶

健康生活 从“齿”开始

青岛市市北区民营口腔医疗机构协会举办“全国爱牙日”公益活动

本报讯 9月20日是全国第36个“全国爱牙日”。当天,青岛市市北区民营口腔医疗机构协会在台东步行街举办大型公益活动,旨在提高人民群众的口腔健康知识水平。针对老年人群中普遍存在的“缺牙”现象,青岛“牙博士”口腔连锁医院院长蔡媛详细给出了多项建议——

一、保护牙齿,除了早晚刷牙、饭后刷牙,还可使用冲牙器、牙线等辅助性的清洁牙具;二、老年人需定期到专业的医疗机构进行检查,做到提前预防、提前治疗;三、老年人要少吃一些较软的食物,不要让软垢长期积累在牙齿上。做好以上注意事项,牙周病、牙齿龋坏率将大大降低。

老年人到底适合种植牙还是镶牙?蔡媛提到,这主要取决于老年人牙齿骨头的情况。老年人需到专业机构检查,根据牙槽骨的情况来决定适合哪种治疗方案。

(记者 王丽洁)

推动医学科技与健康产业深度融合

青岛医学高质量发展大会举行

本报讯 9月21日,由康复大学青岛医院(青岛市市立医院)主办、临床普外科电子杂志和青岛预防医学会协办的青岛医学学科高质量发展大会举行。此次大会以“创新融合发展,共筑健康未来”为主题,旨在通过深入交流医学科技创新成果和临床应用经验,推动医学科技与健康产业的深度融合。

会上,国内外数十名知名专家学者开展政策解读、发展趋势预测、新技术分享、实际案例剖析,形成跨领域、跨学科、跨专业的思想碰撞,共同促进医学学科高质量发展。

此次大会还举行了青岛体医融合教学科研中心成立仪式和青岛复苏学院揭牌仪式。(记者 王镜)

礼赞祖国 同心向党

青岛市离退休干部交响合唱音乐会举行

本报讯 为庆祝中华人民共和国成立75周年,9月19日,由中共青岛市委组织部、中共青岛市委老干部局主办,青岛市老干部活动中心、青岛交响乐团承办的《祖国·母亲》全市离退休干部庆祝中华人民共和国成立75周年交响合唱音乐会在青岛大剧院成功举办。市委常委、组织部部长于玉,市老领导徐长聚、张若飞、宋远方、王伟等出席并观看了演出。

本次音乐会是青

市离退休干部庆祝中华人民共和国成立75周年系列活动之一,将传统红色曲目与交响乐相融合,近300名退休干部参加演出。整场音乐会分为“苦难辉煌”“黄河颂歌”“礼赞祖国”三个篇章共12个节目,以交响合唱的形式,将艺术元素与党课内容融为一体,歌颂祖国母亲取得的辉煌成就,表达了全市离退休干部不忘初心、牢记使命,永远跟党走的决心。

(记者 臧硕)

古稀老人再出新书 文艺盛会精彩纷呈

本报讯 日前,青岛蓝月亮文学社在南京路84号举行新书发布会,吸引了青岛市部分老领导、老将军、艺术家及文艺界百余人参加,共同见证这一文学盛事。蓝月亮文学社社长于向阳和副社长李岩致欢迎词,众多嘉宾登台致辞,赢得了阵阵掌声。

发布会上,马鸿冰的新作《代表的往事》亮相。该书通过细腻的笔触讲述了人民代表的责任与担当,彰显了他们倾

听民声、关心民生的情怀。马鸿冰表示,该作品凝聚了他多年创作积累,旨在展现人民代表的使命感与社会责任。

与此同时,文学社的新书《枫叶正红》也正式发布,书名由85岁书画家亢正鼎题写,展现了书法艺术与文学的完美结合。发布会还展示了众多书画家的作品,如亢正鼎、江亦斌、张铁人等,青岛市文华书画院的艺术家们也带来了精彩的书画创作。(记者 张磊)

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,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

扫码有惊喜

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。

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。

扫码有惊喜

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。

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。

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。