



## 菊盛青城 斑斓金秋 银发网红天团逛菊展品菊香



**本报讯** 近日,青岛市第40届中山公园菊展开幕,万菊争艳,吸引了无数市民和游客前来观赏。为了让更多市民游客领略菊展风采,让广大网友身临其境感受青岛的秋日美景,并进一步提升青岛银发网红团队的视频与图片拍摄技能,11月8日上午,“菊盛青城 斑斓金秋”青岛银发网红天团采风暨拍摄培训活动在青岛市中山公园成功举办。王铎、纪春章、孙爱芝、王纪民、陈先等十余位银发网红天团成员参与了此次活动,他们手持相机,用镜头捕捉秋日青岛的独特韵味,以绚烂的菊展为媒介,传递青岛的魅力。

活动在中山公园绚烂的菊花丛中拉开序幕。来自青岛日报报业集团资深视频记者薛予岑为



大家带来了一堂题为《日常拍摄技巧》的实战课程。他从推、拉、摇、移四个拍摄手法入手,深入浅出地讲解了日常拍摄中的技巧与要点。课后,成员们根据“作业主题”,在中山公园内进行实地拍摄与剪辑实践。“薛老师,您看看我这个镜头运用得如何?”大家在实践中学习,纷纷表示此次实训课程“干货满满”,既学到了知识,又提

升了技能。“我们的拍摄技术提高了,以后就能创作出更好的作品,更好地宣传我们美丽的青岛。”参与活动的孙爱芝感慨道。

银发网红天团的成员们都是地道的“老青岛”,他们对中山公园及菊展有着深厚的情感。“我每年都会来这里赏菊、拍照,五彩斑斓的菊花就像大自然调色盘上的颜料,美得让人心醉。一年又一年的菊展,也见证了青岛这座城市的日新月异。今年能和大家一起参与这次主题活动,感觉意义非凡。”参与活动的郑琴激动地说。

除了学习拍摄技巧外,银发网红天团的成员们还各展所长。纪春章利用航拍设备,俯瞰并记录下中山公园菊展的壮观景象;陈先则以独特的英语Vlog形式,将青岛的美景与文化介绍给国际友人;王纪民则从历史文化的角度出发,讲述中山公园菊展背后的故事……作为银发网红天团的成员,他们表示,责任重大,也非常荣幸能够将自己的家乡之美和人民的热情传递给更多的人。

(记者 崔佳佳 张磊)



扫码观看精彩视频

## 迈开双腿 健康你我 700余位老人一起“健步走大联动”

**本报讯** 11月8日,由青岛市体育事业发展中心、青岛市老年人体育协会主办,市南区老年人体育协会承办的2024年全国老年人健步走大联动青岛主会场活动,在风景秀丽的奥帆中心旗阵广场隆重举行。山东省老年人体育协会主席宋远方、青岛市老年人体育协会主席徐学武、青岛市老年人体育协会副主席彭一念、山东省老年人体育协会副秘书长隋志强等领导嘉宾出席了活动,来自10个区市的老体协领导及700余名热情洋溢的老年朋友共同参与了这一盛会。

活动在市南区、市北区、李沧区、崂山区、城阳区、西海岸新区

六个区市的骨干队伍带来的精彩手杖操舞展演中拉开帷幕。随后,全体人员沿旗阵广场、情人坝开始了健步走活动,他们摆动双臂、迈开双腿,步伐矫健,顺利抵达终点。此次活动以实际行动践行了“摆动双臂、迈开双腿、科学健身、健康你我”的主题,旨在动员和吸引更多的中老年人加入到体育健身的行列中来。

据悉,全国老体协每年11月11日都会推出大联动活动,青岛已经连续参加了11届,展现了青岛市中老年人

对体育健身的热爱和坚持。持杖健步走作为青岛市老体协近年来积极组织推广的一项时尚健身运动,深受中老年人的喜爱。借助两支手杖的辅助,健步走不仅更加省力、安全,还能使人体锻炼的部位更加全面,从而达到更好的健身效果。

(记者 安娜 通讯员 张俊)



## 起夜多憋不住来电领

阴阳失衡,身体不康。应该关心起夜多的老年人群。固泉肾宝成分:益智仁多肽,覆盆子多肽,肉桂,芡实,黄芪。采用现代小分子活性肽萃取技术,将配方中的道地价值食材进行浓缩提取,提炼成小分子活性肽。消化好,易吸收,符合检测标准,是值得中老年选择的上佳产品。

好消息!每天前30名起夜多、憋不住等情况的中老年人群,打进电话即可领取体验装1份。(2袋12粒)仅限7天送完为止。

**申领热线:400-189-2991**  
**短信/微信:186-6370-7419**  
本品为压片糖果型(不含糖)食品,不能代替药品

## 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。

## 60年来, 他12次救人,50多次捐款 68岁杨新生以非凡善举写大爱

“这些微不足道的小事,真的没什么。”10月26日,在青岛石老人海域附近,正与朋友一起钓鱼的杨新生准备收竿回家时,不远处传来了求救声。他循声望去,只见一个女孩因涨潮被困在礁石上。已经68岁的杨新生没有片刻犹豫,蹚着水迅速跑到女孩身边,将她安全拉上了岸。女孩为表达感激之情,想要给杨新生转红包,却被他婉言谢绝了。



这并非杨新生首次在海边救人,在过去的六十年里,像这样大大小小的救人行有多达12次,而他的善举远不止于此。

### 8岁善举点亮初心

杨新生最早的一次救人经历要追溯到他8岁那年。当时,他还是北京路小学的一名学生。“那是个夏天,我和几个小伙伴一起到栈桥游泳。一对母子也在石阶下戏水,母亲一个失手,孩子掉进了水里。“快救救我的孩子!”听到那位母亲的呼救声,杨新生一头扎进海里,搂着孩子游到了岸边,将孩子交到了母亲手里。

“班长告诉了学校,学校还开大会表扬了我。”杨新生说,那是他第一次救人。后来,由于家庭原因,他们全家在第二年离开了青岛,搬到了利津县。但那次救人的经历却一直铭刻在他的记忆里。

### 生死救援铸就担当

“快,救命!有人掉进井里……”1974年夏天的一天,正在午休的杨新生听到了远处的叫喊声。他跑过去一看,原来,是一个小女孩不慎掉进了井里。没有丝毫犹豫,杨新生拨开人群就要往井里跳。

杨新生说,那口井井口很窄,但越往下越大,井深有五六米高。由于当时井外气温高达40℃,而井水却冰凉刺骨,巨大的温差让杨新生在连续两次扎到井底后,体力严重不支。”杨新生将女孩救上来之后,他被大家抬到了乡亲家暖和的炕上,直到晚上被送到医院,才算捡回了一条命。

在老家利津县的池塘里,杨新生连续救了两名儿童;回到青岛后,他又跳海救起了一名轻生的女孩……“能为社会做点事,我感到无比欣慰。”

### 义举人生传递温暖

杨新生的退休金并不高,刚开始那几年只有900多元,即使现在也不过1600元。然而,他却总是慷慨解囊、乐于助人。少年时他在路上看到残疾人会毫不犹豫地给母亲给他当一天生活费的2元钱捐出;后来,他退休后所在的艺术团队里有团友亲人生病,他捐出了200元,而那时他的工资也刚过千元。伙伴们笑称杨新生是“穷大方”,他却说:“虽然我挣得不多,但是只要我能做到,就义无反顾。”

在杨新生的笔记本里,记载着他这些年来先后12次救人、50多次捐款的事迹……如今,他依然活跃在帮助他人的道路上。“只要需要我的地方,我肯定去做。”杨新生坚定地说。 记者 许瑶