



“多彩丰润生活”招行杯 中老年摄影大赛 获奖作品

如果不是偶然翻看了相册，你或许也不知道夕阳无限好的所在。用镜头捕捉人生的真善美，定格那些属于银龄时代的动人瞬间，这也许就是摄影的意义。

2024年初冬，招商银行青岛分行与青岛日报报业集团，共同启动“多彩丰润生活”招行杯中老年摄影大赛。大赛得到青岛市中老年人的密切关注，整个活动共征集摄影作品近600幅，经过近一个月的作品征集，与两轮专业评审的筛选，

最终200幅作品入围，并精心遴选出优秀作品：一等奖5名，二等奖10名，三等奖20名，网络人气奖20名。

本次活动以人文摄影为主题，获奖作品通过捕捉人们的日常生活、社会事件和文化特色，聚焦人们生活状态、精神追求、风土人情和历史文化为内容，反映当下青岛市中老年人积极向上的生活状态，具有较高的艺术性和感染力，作品内容也充分体现了招商银行“丰润人生”的多彩生活和品牌价值。

一等奖 5名



鞠浩海 《又是江南烟雨时》



宗艳 《我爱天空》



杨琳 《记录》



许高峰 《老街》



潘晓东 《热爱》

二等奖 10名



阎笑鸣 《街头舞动贺新春》



傅象洲 《浓情泼水节》



李玉敏 《快乐工作组》



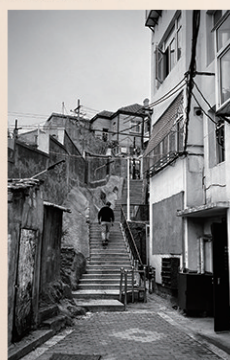
李长乐 《乡音》



赵寄望 《渔家女》



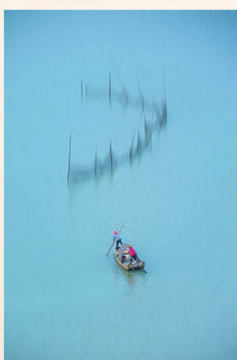
于静 《舞之韵》



秦文辉 《老街》



杨林 《快乐时刻》



衣淑琴 《鹅湾印记》



王美琴 《大海来追我》

三等奖 20名

- | | |
|----------------|-------------------|
| 汪海崑 《灯秀映岸父子时光》 | 王松涛 《摸鱼》 |
| 王述凯 《雕刻》 | 杨铭 《目标奥运会》 |
| 王萍 《光影霞浦》 | 潘仁前 《农家女采摘忙》 |
| 罗春 《和谐共生》 | 徐传蓉 《拍摄者》 |
| 王涛 《惠安女》 | 张萍 《生命树下》 |
| 刘敬军 《山水人家》 | 高春华 《世界这么大，我们去看看》 |
| 江涛 《匆匆》 | 姜静 《天地交融》 |
| 李青 《冬泳》 | 杨永梅 《爆棚》 |
| 薛俊杰 《对望》 | 邹晓倩 《制茶》 |
| 纪家臻 《老农》 | 傅蓉 《街景》 |

网络人气奖 20名

- | | |
|----------------|-------------|
| 朱晓谦 《红枫如火满目醉人》 | 孙平 《展望》 |
| 李军 《海之恋》 | 韩绍江 《朝阳》 |
| 刘敬军 《山水人家》 | 周洪彬 《涌动的地铁》 |
| 范蕴红 《天伦之乐》 | 赵丽 《渔夫》 |
| 杜韶静 《孤勇》 | 李树霞 《老伴》 |
| 宋海燕 《诗和远方》 | 王瑞华 《逛街里相遇》 |
| 聂川 《京剧票友的活动》 | 张争鸣 《崂山背夫》 |
| 杨林 《快乐时刻》 | 李玉荣 《忘记年龄》 |
| 向越 《倒影》 | 王德萍 《乐手》 |
| 马新华 《少年强则国强》 | 张训 《余晖》 |

五件事伤害肠道

肠道其实并不那么娇气，除非你用5个“武器”伤害它。

一怕：进食单一

不同的菌群对营养需求各有偏好，饮食单一会让菌群数量增长趋于雷同，长期只吃少数几种食物，微生物的多样性就会不断减少，肠道健康也会受到影响。

二怕：吃得“太脏”

正常情况下肠道内机会致病菌应该处于被压制的状态，不会引发疾病。然而不卫生饮食会导致大量外来病菌进入肠道，破坏微生态平衡，极易诱发疾病。

三怕：胡乱清肠

每天之所以有排便需求，都是来源于肠道菌群的营养消化和代谢，所以肠道内不可能做到空无一物。如果过度追求“排毒”“排便”“清肠”，而因此长期服用泻药，就可能对肠道菌群造成毁灭性打击。

四怕：随意用药

头孢、阿莫西林等抗生素，误用或超量使用，可对肠道菌群产生影响。若肠道内有益菌和有害菌的平衡被打破，肠道的保护屏障就会受到影响。

五怕：压力太大

情绪会影响肠道正常运转，也会通过某种方式影响肠内菌群改变。尤其焦虑、愤怒等不良情绪，对肠道的伤害往往难以估量。

综合