

情暖时光 爱满人间

本报关爱老年群体与读者温情互动

时光匆匆,如白驹过隙。本报创刊32周年,始终秉持着服务社会、关爱读者的宗旨,精心组织、策划并深入采访了一系列重大活动。这些活动不仅见证了时代的变迁,更拉近了本报与读者之间的距离,尤其是对老年群体给予了无微不至的情感关怀。



老物件征集:唤醒时代记忆,共筑家国情怀

为庆祝新中国成立75周年,本报携手青岛市档案馆,于重阳节期间精心筹备并举办了“纪念新中国成立75周年老物件收藏展”。在征集过程中,我们听到了许多动人的故事。有读者捐赠了珍藏多年的老照片,背景是那个时代特有的建筑和场景,让人仿佛回到了那个激情燃烧的岁月;还有读者送来了具有年代感的农具,这些农具见证了农业的发展和农民生活的改善。重阳节期间,这些承载着时代记忆的老物件在展览中亮相。通过这次活动,我们不仅收集到了珍贵的老物件,更唤起了读者们内心深处的家国情怀,让大家更加珍惜现在的幸福生活。

家书征集:纸短情长,见证时代变迁

新中国成立75周年之际,本报与青岛市档案馆联合开展了“家书里的青岛”征集活动。此次活动面向全社会广泛征集家人、亲友之间的通信,同时征集能够反映新中国成立以来青岛发展变化的时代印记的通信、日记、笔记、手稿等珍贵资料,以及反映优秀家规家训家风的物品。这次活动不仅为读者提供了一个展示家庭记忆和时代变迁的平台,也让这些珍贵的资料得到了更好的保存和传承。

敬老月活动:精彩纷呈,为老年人送上节日祝福

“九九重阳 友好相伴”,去年,青岛市庆祝老年节暨“敬老月”活动启动仪式在青岛市志愿者广场盛大启幕。精彩纷呈的文艺表演、温情暖心的为老服务,在金秋时节为数千名中老年朋友带去了温暖和欢乐。活动现场,由青岛市老年活动中心的12支银发艺术团队献上了精彩的文艺演出。广大演员们用欢歌和炫舞展示了新时代老年人老有所学、老有所乐、老有所为,拥抱无限美好夕阳的精神面貌。

活动现场还设有22家志愿服务单位的三十个摊位,涵盖了健康义诊、美食供应、法律咨询、文化教育等生活的方方面面。展位前热闹非凡,医生们认真地为老人们答疑解惑,提供专业的医疗建议和治疗方案。整个活动现场,老人们穿梭在各个摊位前,享受着这份专属的关爱。

亲情故事:超越血缘,温暖人心

在母亲节前夕,本报报道了青岛老人刘桂美与被遗弃女婴40年的母女情深故事。40年前,在青岛火车站,刘桂美带着小儿子候车时,一个陌生女人抱着婴儿向她求助,称急着上厕所,希望她帮忙照看一会儿孩子。刘桂美接过了孩子,可女人这一去便再没回来。40年光阴荏苒,曾经的女婴在刘桂美的悉心照料下长大成人(左图为两人合影),这份超越血缘的深厚亲情令人动容。

而在另一个温馨的故事中,53岁的儿子王景陪着88岁的母亲王素琴上老年大学声乐课。每周四,他们都会一起到李沧区一所老年大学上课,在课堂上,他们既是母子又是同学,这样的同窗母子生活已经四年有余。他们母子合唱的《儿行千里》真挚的情感让听众感动落泪。

特别策划:扶起“躺平儿”,今天如何做父亲

当下社会,“躺平儿女”成为一种备受关注的现象。有些年轻人在就业竞争激烈、生活压力增大的环境下,选择暂时停下脚步,回归家庭。在父亲节这个特殊时刻,我们推出了策划“扶起躺平儿:今天如何做父亲”。我们深知,扶起“躺平儿”,并非只是给予物质上的支持与暂时的庇护。时代不同,每一代人的成长经历以及面对的困惑也不一样。我们无法简单地批评和斥责,而需以理性的态度去剖析,探寻背后的缘由,助力他们找到前行的方向。我们希望通过这一策划,引发社会对父亲角色和责任的思考,引导父亲们以正确的方式关爱子女,帮助他们勇敢面对生活的挑战。

拼家过年:17年温暖坚守,让独居老人不再孤单

春节,是中华民族的传统节日,是阖家团圆的日子。然而,对于那些因子女在外地工作的空巢父母,或因离异丧偶而单身的中老年人来说,春节可能会显得格外孤单。为了让这部分中老年读者也能享受到“团圆”的年味儿,自2007年春节以来,本报连续17年组织独居老人拼家过年活动。

17年间,在本报的牵线组织、志愿者积极参与和社会各界爱心企事业单位的支持帮助下,数以千计的独居老人在春节感受到了浓浓的年味儿和“家”的温暖。“大家一起吃饭聊天,非常热闹。虽然好多人都是第一次见面,但相同的处境和经历,让大家感觉特别亲切。”参加过活动的马女士深情回忆。

回顾过去近一年的活动策划与新闻报道,本报与读者紧密互动,对老年群体给予了深情的关爱。我们用文字和行动记录时代、传递温暖,让爱与关怀在人与人之间流淌。未来,我们将继续秉持初心,开展更多有意义的活动,为社会的发展和人民的幸福贡献自己的力量。 **本报记者**

专家点评

不可忘记弱势群体

我曾为弱势群体发声了几十年,发表了上百万的文字。前些天读到老年生活报记者采写的《爱浓于血,四十载特殊母女》的报道,让我感动和同情的不仅是故事,更是我们对这个社会弱势群体的关爱与思考。

早在上世纪90年代,弱势群体就写进中央的正式文件。将残疾人、三无老人以及困难老人列入其中。改革开放后,在社会转型的过程中,收入差距拉大,出现下岗失业,失地农民,生活困难的许多新的群体,需要社会各界各级政府部门采取政策积极应对。弱势群体实则分为身体上的弱势和经济收入上的弱势,残疾人属于前者,最需要关注,我在社会福利院调研时,看到一些三无老人生活有保障,孤儿和残疾人也受到国家供养,特别是一些孤儿,长大成人,考上大学成为国家栋梁,真是令人欣慰!

但应看到社会发展过程中总会有弱者的存在,所以必须动员全社会向他们伸出援手。在政府的政策之下,从财力物力人力上加大关注力度,特别推动慈善事业发展,让人间大爱化作甘霖。

文字即生活。老年生活报的这篇有血有肉的报道像一滴水反映着这个时代的人间美好情感!因此,除了为这篇文章点赞外,还希望媒体多报道类似的中国故事,为国家在奔向小康的道路上撷英播光。同时愿我们在高质量发展中不要忘记这些需要关爱的弱势群体。

刘同昌(本报特约评论员、青岛市社科院研究员)

养生健康

“好油”怎么吃才护心

很多朋友对“油”避之不及,但菜籽油、橄榄油及深海鱼中的不饱和脂肪酸,实则对心脏、血管大有裨益,能稳胆固醇、降炎症、护大脑。研究发现,将一天中10%的不饱和脂肪酸安排在晚餐,全因死亡率可降低16%~28%。夜间胰岛素敏感,脂肪酸更易代谢;而清晨血脂波动,易给血管添堵。故50岁后护心,早饭宜清淡,晚饭适量补“好油”。

晚餐可选:一手掌大小的深海鱼(如黄花鱼、鲑鱼),炖或烤;一小把原味坚果(不超过25克);一杯无糖豆浆或半块嫩豆腐;西红柿、洋葱等蔬菜炒食;一匙亚麻籽油凉拌菜;火锅蘸料加半勺芝麻酱解馋,但需注意,芝麻酱热量高,适量为宜。厨房换油建议:少用猪油、椰子油等饱和油;常备菜籽、橄榄、茶籽油等单不饱和油;轮换大豆、玉米等油用于凉拌或低温烹调。