

走近银发再就业潮中的退休族—— 有人养老缺钱,看门赚补差

有人闲不下来,教书发光热

退休工人应聘门卫保安

青岛某建材公司负责人刘女士告诉记者,之所以限定在55-70岁之间,因为该年龄段人群多已退休,尤其部分特殊工种开始批量退休。公司认为,退休人士职场经验丰富,责任心更强,且追求稳定。若家住附近,公司更倾向建立长期合作。保安岗位流动性高,年轻人可能因职业发展空间有限而离职,而退休人员对晋升无过高要求,部分人退休后闲不住,有份工作反而更充实。

8月31日,刘女士告知记者已找到合适人选——67岁的王先生。他身体健康,退休后想找点事做,朋友看到招聘信息后推荐了他。经过面试及两天试工,双方达成协议。“这份工作最满意的是不用值夜班,都是长白班。对我这个年纪来说,不上夜班最好。退休后再就业,图的就是不闲着,但也不能累着。”王先生说。试用期月薪2500元,转正后2800元,加上3000多元退休金,他觉得“手头宽裕不少,能为养老多存点钱”。

退休编辑获聘老年大学教师



70岁的刘涛(笔名:高瘦人)曾是一位资深的媒体人当年靠着长篇大特写奠定了其在媒体界的“江湖地位”。他在写新闻报道的同时,又开始了自己的小说创作生涯。多年累积下来,已发表80多部中短篇小说作品,约计百万字。15年前,他从单位“离岗待退”,回到家中,从事文学写作。同时,他又开办了作文课辅导班,专门教授中学生写作文。

60岁正式退休后,刘涛顺理成章地,被青岛西海岸的一所老年大学聘用,教授文学欣

赏课(如图),渐渐声名远播。前几年,他被青岛市老年大学聘为“文学写作课”的教师,同样受到学员们的欢迎。去年教师节期间,他还被评为“优秀教师”。今年教师节前夕,再次被评为优秀教师。

战略定位专家詹军豪指出,退休老人在经验、稳定性、突发事件处理及人脉资源上优势显著,尤其在管理、技术咨询等岗位不可替代。他们再就业不仅能增加收入、缓解养老压力,还能通过社会参与提升幸福感,促进代际融合。记者 王丽洁

补充营养对 肿瘤患者至 关重要

肺癌是一种恶性肿瘤,早期可以通过手术等方式根治,晚期则无法根治。肺癌之所以威胁生命,并非简单的转移这一点,而是肺癌细胞另外一个特点决定的。我们知道肺癌细胞是正常细胞基因突变逐渐积累最终恶变而来的,癌细胞的主要功能就是没有功能,什么正常的生理活动都不发挥,每天专职吸取身体的能量和营养来疯狂的分裂生长,而且能量级营养的使用非常的浪费,不像正常细胞那样精密的利用好身体的每一份碳水、蛋白质和脂肪。大部分肿瘤细胞所摄取的营养都变成热能挥发掉了,所以我们临床上会看到一些肺癌患者没有感染也发热,称为肿瘤热。

人体的营养被浪费后,其他组织器官就会缺乏营养,所以肿瘤患者补充营养和提高免疫功能非常重要。 胡洋

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ00232

66988553 66988549 55715169

专列 湘粤贵三省联游

岳阳(屈子文化园、岳阳楼、洞庭湖、汴河街)、郴州(飞天山、翠江竹筏、小东江晚雾、711时光小镇、苏仙岭、裕后古街)、柳州(工业博物馆、大龙潭)、巴马(长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯)、北海(北海银滩)、百色(百色起义纪念馆)、靖西(鹅泉、锦绣古镇)、崇左(德天跨国瀑布)、贺州(黄姚古镇)、湛江(十里军港、赤坎老街)空调旅游专列纯玩11日

10月25日左右(以国家铁路总公司调令为准) 3580元起

纯玩 浙江

楠溪江、丽水街、狮子岩、雁荡山、灵岩景区、江心屿、温州博物馆、三垟湿地、寺前街、百丈漈、刘基故居双飞4日 一价全含 无自费 纯玩无购物 青岛独立成团 满20人上全陪

9月13/20日 2380元

通天峡

石板岩村、通天峡景区、虹霓村、中国古文字博物馆大巴3日

青岛独立成团 满30人上全陪

9月5/12/19/26日 499元

湖北-黄鹤楼、辛亥革命纪念馆、红楼、户部巷、武汉长江大桥、西陵峡、巫峡、神女溪、白帝城、恩施大峡谷、云龙地缝、梭布垭石林、土家女儿城、三峡大坝、嫫祖纪念馆、荆州古城墙双卧7日.....9月10/18/24日 1399元

山西-雁门关、晋祠、王家大院、五台山、云冈石窟、悬空寺、平遥古城、乔家大院、壶口瀑布双卧7日 全程入住携程四钻酒店 平遥体验特色仿古客栈 真纯玩 无购物 山东独立成团.....9月12/19日 2680元

福建-瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、土楼篝火晚会、南澳岛、南澳大桥、长山尾码头灯塔、南澳青澳湾滨海旅游区、北回归线标志塔、潮州古城、甲第巷、明清牌坊街、湘子桥、南门澳、苏峰山环岛公路、鼓浪屿、毓园、开元寺、海坛古城、武夷山双卧9日 青岛独立成团 安排两大特色美食.....9月10/17日 2299元

港澳珠-金紫荆广场、香港星光大道、天星小轮、西九龙文化区馆、太平山、浅水湾、大三巴牌坊、大炮台、金莲花广场、威尼斯人度假村、渔女雕像、孙中山故居双飞5日.....9月7/14/18/21日 1680元

湖南-韶山(毛主席故居、毛主席铜像)、凤凰古城、湘西苗寨、天门山国家森林公园、张家界国家森林公园、袁家界景区、金鞭溪、宝峰湖双飞6日 一价全含无自费无景交费.....9月9/16/19/22日 2880元

日本-大阪城公园、心斋桥商业街、道顿堀食街、茶道体验、清水寺、二年坂和三年坂、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、富士彩虹花市、浅草寺、远观晴空塔、秋叶原动漫街、银座、镰仓高校站前、江之电、奈良公园、东大寺双飞6日.....9月22日 4580元

斯里兰卡-尼甘布市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米日利亚国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、皇后酒店(外观)+康提湖、康提歌舞表演、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光双飞7日 上海东航直飞可全国配联运 全程入住5钻酒店 升级2晚海边酒店.....9月12/16/19/23日 5999元

突尼斯、摩洛哥-突尼斯麦地那老城、迦太基、凯鲁万、阿格拉比特水池(外观)、西迪萨哈卜陵墓、奥格巴清真寺、昂克艾日迈勒、马特马他(外观)、艾尔杰姆斗兽场、康大维港、苏斯麦地那老城、库图比亚巴西亚皇宫、马约尔花园、哈桑塔、摩洛哥皇家宫殿、麦克苏尔清真寺、乌达雅堡、丹吉尔城堡、非洲之洞、菲斯老城、迈阿密海滨大道、沃鲁比利斯遗址13日 纯玩无购物无自费 落地免签 埃及航空上海起上.....10月18日 18599元

东西欧大全景-英雄广场、布达佩斯国会大厦、安德拉什大街、渔人城堡、马加什教堂、国立歌剧院、金色大厅、老城广场、查理大桥、提恩教堂(外观)、罗马广场、法兰克福大教堂、旧城市广场、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、香榭丽舍大道、卢浮宫、水博物馆、琉森、卡贝尔桥、八角型塔楼、何维客街、水城威尼斯、圣马可广场、叹息桥、斗兽场(外观)、佛罗伦萨、大卫像、圣母百花教堂(外观)、米兰大教堂(外观)、维多利亚二世长廊14日 西安直飞含联运 优质领队 甄选三至四星酒店.....10月11/15日 10999元

高加索(阿塞拜疆、格鲁吉亚、亚美尼亚)-第比利斯老城、巨石阵(外观)、空中缆车(外观)、纳里卡拉要塞(外观)、十七世纪圆顶古琉璃浴池、哈格帕特修道院、塞凡湖、塞凡湖修道院、格加尔德修道院、加尼神庙、埃里温步行街、阶梯广场、共和广场、埃里温大教堂、亚美尼亚屠杀纪念馆、埃奇米阿津大教堂、拉巴提城堡、矿区公园、阿里和尼诺雕像、巴格拉特大教堂、斯大林博物馆、安南努利城堡、姆茨赫塔古城、斯维特特斯克维里教堂、少女塔(外观)、希尔凡宫、比比黑巴特、巴库泥火山、燃烧之山3国12日.....10月14/21日 11月10日 16999元