



站在2026年的时光门槛上,回首凝望,刚刚作别的2025年仿佛轻轻掩卷,满载着沉甸甸的收获;抬眼眺望,新的一年是充满无限可能的未知,满溢着希冀与盼望。

静下心来,思绪如潺潺溪流,过往的日子如电影般在脑海中一一闪现。那些岁月,或是精彩纷呈,或是艰难险阻;或像等待中的涟漪,或若思考中的追寻……当新的一年太阳升起时,一切都是新的……

回望来路,寄语新年。一年来,本报记录下许许多多中老年人的感人故事和魅力风采,他们微光如炬,却耀眼星河;一年来,各路大咖、学者、作家也纷纷为本报提笔供稿,珠玑文字感人肺腑,真知灼见发人深省……我被他们的真诚所打动……享誉全国的作家,也有自己的悲欢;双耳失聪的学者,也在与疾病抗争;即使迈入高龄,也依然敞开胸怀过好当下,拥抱未来。正所谓“纵使命运虐我千百遍,我仍待它如初恋”。这就是活着的意义!

回望2025,那些或深或浅的足迹,是奋斗的见证;展望2026,那片未知的天地,是梦想的舞台。无论这个世界曾给予我们多少伤痛与磨难,我们依然怀揣着炽热的爱,深情地拥抱它!”刘增平说。 记者 尚美玉

——编者按

## 刘增平: 红石为证传薪火 文化赋能启新程



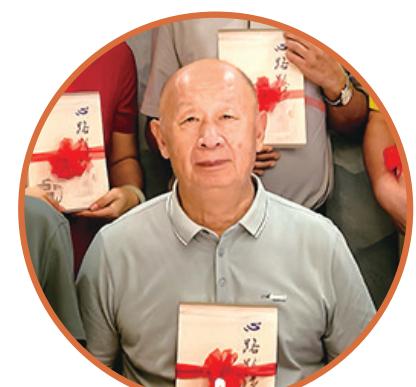
在青岛市红石文化馆内,馆长刘增平的讲解声,总能将参观者带回那些激情燃烧的岁月。

这份与红石的不解之缘,源于父亲的传承。刘增平的父亲刘明俭曾是车队文书,虽未直接参与碑心石搬运,却见证了那段光荣时刻。父亲去世后,刘增平接过接力棒,走进了父亲曾奋斗过的起重运输队,“留住这段历史”的念头从此生根。

从上世纪80年代末开始,他四处奔走搜集文物、档案,历经多年努力,终于建立了红石精神文化馆,让这段尘封的历史有了安放之地。过去几年,刘增平带领团队让红石文化焕发新生。他们大力拓展红石文化研学,开展“重走红石之路”活动;自主创作的歌曲《人民丰碑》入选“强国之声”交通强国主题歌曲大赛100强。2025年11月,本报与红石文化馆联合推出的“红石记忆”读者参观活动温情启幕,30余位读者在刘增平的讲解下,探寻碑心石的运送之路,让红色记忆在岁月流转中愈发清晰。

站在“十五五”的新起点,刘增平的规划清晰而坚定。他计划与本报深度合作,推动红石文化与产业深度融合。“我们要打造红石主题线路,串联红石文化馆、孟庄路铁路、中山公园、崂山采石场等区域,形成‘移动精神走廊’,让红石精神从行业文化标杆上升为国家记忆。”同时,他还将推动文化力向经济力转化,依托青岛城运控股集团汽车东站,打造“红石连锁餐饮管理”特色品牌,让食堂从内部保障升级为区域便民餐饮新标杆;此外,通过打造“红石车队”,进一步提升品牌软实力。“说到底,就是让这份光荣记忆,从历史走进今天的生活,让大家看得见、摸得着、感受得到。”刘增平说。

## 毛方杰: 以文字抵抗遗忘 八旬之约续写人生



“不到两个月,《心路跋涉》送出近100本,老朋友们的反馈比我预想的还要热烈。”谈及刚问世不久的回忆录,76岁的毛方杰眼中满是欣慰。这位青岛公交公司的退休干部,在2025年,圆了深藏心底的创作梦。

70岁那年,突发的脑梗让毛方杰一度陷入困境,万幸送医及时,手术顺利未留后遗症。“从医院出来后,我就想着得给生活找个寄托,也给人生做个总结。”于是,写回忆录的念头在他心中生根发芽。此后的日子里,他坚持每天写回忆录,从青涩的片段记录到完整的章节梳理,从个人经历的回溯到时代变迁的感悟,一笔一划间,梳理自己的人生轨迹。

在本报编辑部的协助下,8月初,凝聚着毛方杰心血的《心路跋涉》正式问世。公交公司的老领导、老同事特意为他举办了发布仪式,外地的战友也纷纷收到他邮寄的书籍。毛方杰的老战友、中国社会科学院的孙波博士读后,撰写了《丹青难写是精神》的读后感发在战友群,引发热烈共鸣,不少战友专程来电索要书籍。

“写回忆录不仅是回顾,更是净化和提升自己的过程。”毛方杰坦言,2025年,完成这部作品是他人生中又一个重要的里程碑。而谈及即将开启的“十五五”,他早已定下清晰的目标:在80岁之前,完成第二本回忆录的创作。“我想写写退休后的生活。很多人问我,退休后如何让日子充实?我打算结合自己的经历,聊聊怎么规划长途旅行,怎么坚持创作,分享一些切实的体会和方法。”他计划将焦点从“过去的奋斗”转向“当下的丰盈”,希望用自己的探索,给更多步入老年或即将退休的朋友以启发。记者 尚美玉

## 赵芳: 优雅仪态相随, 共赴美好新岁之约



2020年,怀揣着对形体仪态的热爱,赵芳将这门课程引入青岛,开启了传递优雅与美的征程。从最初为年轻白领授课,到如今把这份优雅播撒到老年大学,她见证了无数女性的蜕变。

“在老年大学,学员们虽已退休,却曾在各自领域发光发热。学习形体仪态,能让她们的退休生活焕发出别样光彩。”赵芳告诉记者,2025年,她担任了8个班级的教学工作,“累并快乐着,我觉得我不仅是优雅美学的引领者,更是学员生命旅程的陪伴者,看到学员们从刚入班的勾肩驼背到现在的健康新人,我很欣慰。”

赵芳的教学别具匠心。一次参观适老化产品后,她受到启发,第二天便带着气球到课堂,通过吹气球训练提升学员心肺功能、增强核心肌肉群力量。课堂不仅是形体训练场,更是学员释放压力、关注自我的温馨港湾,传递着积极向上的生命状态。这里就像一个温暖的家庭,学员们不仅自己学习,还会介绍亲朋好友加入,圣诞节时,赵芳还会精心准备礼物,增添仪式感。

在赵芳眼中,形体仪态是一门涵盖琴、棋、书、画、茶及衣着打扮的全方位美学,是一种生活态度。为给学员呈现更前沿知识,2025年暑假,赵芳前往广州学习高端旗袍美学导师等课程。展望2026年,她表示会保持学习热情,不断精进自己,将更多美好分享给学员,让每一位学员都能成为生活中的优雅女神。记者 臧硕

## 张明: 千里赴菏传匠心 银发护医暖夕阳



“生命的价值不在于长度,而在于燃烧的亮度。”这是63岁的张明常挂在嘴边的话。2025年,这位有着40余年医疗设备操作维护经验的退休高级工程师,以青岛首批“银龄行动”志愿者的身份,从青岛奔赴菏泽,用专业与匠心为基层养老机构撑起医疗设备“安全伞”,在跨越千里的支援之路上,书写了新时代老年人的责任与担当。

2025年5月,青岛启动援助菏泽医疗对口支援工作。身为青岛市中医医院(市海慈医院)退休职工、老党员的张明,看到招募通知后第一时间报名。“组织培养我多年,这身技术不能闲置,能为基层群众办实事,心里踏实。”朴实的话语尽显初心。6月12日,张明与3位志愿者抵达菏泽颐养院老年养护服务中心。

为让大家真正掌握技能,张明手把手指导实操。遇到复杂病例,他结合过往案例讲解参数调整技巧。一次老年患者肺部CT检查,医护人员参数设置存疑,他当场示范:“老人肺功能弱,要加快扫描速度、控制辐射剂量,兼顾成像清晰与身体安全。”在他指导下,医护人员操作愈发熟练,设备出片质量和效率显著提升。

32天里,张明不仅教会医护人员设备操作维护技巧,还制定了完善的设备管理制度与操作规范。如今,菏泽颐养院CT设备利用率和出片准确率大幅提高,为老人健康保驾护航。面对赞誉,这位憨厚的老工程师总是笑着摆手:“我只是干了件良心活儿。”

回望2025年,张明感慨收获满满:“把专业所长用在实处,为基层老人健康出力,就是最大价值。”展望2026年,他计划继续以“银龄行动”为纽带,深入基层开展技能培训,传递医疗设备安全知识,带动更多退休技术人员加入志愿服务,在风险社会背景下,为基层医疗事业持续发光发热,守护更多老年人的健康。记者 王镜

## 李志平: 用镜头定格时光 用热爱奔赴新程



“2025年是深耕的一年,把视频创作做精了;2026年,我想带着镜头走得更远,把青岛的美和老年生活的精彩讲给更多人听。”63岁的李志平谈起过往与未来,眼神里满是光亮。这位有着26年军龄的老兵,自主择业后凭借一份不灭的好奇心,在老年大学学习8年,从摄影小白成长为新媒体达人,活出了退休生活的别样精彩。

2004年自主择业后,李志平并未停下探索的脚步。2015年,出于对摄影的热爱,她走进老年大学,从初级班到高级班,一步步系统学习摄影技巧,这一坚持就是8年。随着智能化浪潮袭来,抖音、视频号等新媒体平台兴起,李志平敏锐地意识到:“照片是二维的,视频能承载更多情景和感受,表现力更强,还能让更多人看到我的作品。”

敢于先吃“螃蟹腿”的她,2023年果断报名老年大学单反视频后期剪辑班。彼时的她还是视频界“小白”,连抖音、视频号账号都没有,却坚持用难度更高的相机拍摄,用电脑剪辑,而非手机。李志平课上认真记笔记,课下每天花三四个小时反复练习,从陌生到熟练掌握剪映等剪辑软件,逐渐摸清了视频制作的完整流程。

为了拍出满意的作品,年过六旬的她常常拼劲十足。为了定格崂山上一棵树的最佳姿态,她清晨便驾车出发,背着沉重的设备徒步上山,一等就是两三个小时;拍摄结束后,回家坐在电脑前剪辑三四个小时。“视频的灵魂是音乐,必须做到音画合一。”她精心挑选配乐,发布的青岛城市风光、老年生活记录、摄影技巧分享等原创作品,渐渐积累了一批粉丝,她的视频号也成了展示青岛之美的小窗口。

回望2025,是收获满满的一年。展望2026,她已有了清晰的规划:继续深耕视频创作,不仅要走遍青岛的大街小巷、山野村落,记录更多城市风貌和人文故事,还希望把经验分享给更多老年人,让大家都能够玩转新媒体,享受科技带来的乐趣。李志平笑着说。记者 王镜

## 宋桂华: 笑口常开做公益 帮人就是帮自己



在青岛公益领域,一提到“笑姐”,大家都认识她,她那灿烂的笑容极具感染力,所到之处,皆能传递温暖与善意,她就是宋桂华。

2025年,对“笑姐公益”而言意义非凡,这是其成立二十周年的重要节点。宋桂华感慨道:“这二十年充满艰辛,酸甜苦辣交织,但一想到能帮助更多困难群体,内心便满是欢喜。”

宋桂华告诉记者,来到笑姐公益团队,首先要会笑、爱笑,快乐是团队的粘合剂,大家在奉献中收获快乐、释放压力。历经多年发展,团队规模从最初的40人壮大到如今的9万余人,爱心足迹踏遍青岛市2000多个社区村庄,累计帮助残疾人、特困家庭、孤寡老人达7万余户。

二十年间,“笑姐公益”不断拓展服务领域,从最初的衣物捐赠起步,如今已成功打造7个品牌活动。“量体选衣”精准创新,让49万余件衣物妥帖抵达受助者手中;“暖冬行动”倡议大家伸出援手,让困难家庭感受到温暖;“筑梦花季”为困境青少年公益助学;“青苗成长”为城市青少年搭建志愿服务平台;“快乐驿站”成为残疾人的快乐之家;“红色讲堂”是志愿者精神食粮的加油站;“银龄汇爱”则赓续和传承着爱心的中坚力量。“‘银龄汇爱’是今年新推出的品牌,在这20年里,许多从青壮年开始参与笑姐公益的人,从青丝变成了白发,逐渐成为退休的银龄老人。但她们对志愿服务始终满腔热情,奉献不断,做好传、帮、带,成为受助者的贴心人和中坚力量。”宋桂华说。

“笑口常开做公益,帮人就是帮自己。”这句朴实口号,是笑姐公益团队20年坚守的理念。展望2026年,宋桂华告诉记者,“一如既往地践行快乐公益,做好该做的事,让公益之花在更多人心中绚丽绽放。”记者 臧硕