

鲜花蛋糕作伴 老友新邻同乐

## 这场集体生日会暖心窝

记者 尚美玉 孙利峰

3月27日上午,由本报联合青岛元明富硒生态农业发展有限公司共同举办的“时光共悦 喜乐同辰——第一季度集体生日‘同悦荟’”如期举行。15位在同一季度迎来生日的长者欢聚一堂,在鲜花、蛋糕与欢声笑语中,共同度过了一段温馨而难忘的时光。

看视频  
扫码观

## 1 温馨现场: 每处细节藏着心意

走进活动现场,温馨浪漫的氛围扑面而来。工作人员精心布置的桌面上,康乃馨静静绽放,小零食与甜美的蛋糕错落摆放,处处透着细致与用心。“昨天特意去市场给大家挑选了鲜花,还准备了零食和牛奶,希望大家能度过一个愉快的生日会。”青岛元明富硒生态农业发展有限公司工作人员海霞的一番话,道出了主办方的满满诚意。

随着主持人热情洋溢的开场,生日会在“认识你真好”的自我介绍环节中正式拉开帷幕。寿星们依次分享自己的姓名、年龄与生日愿望,原本陌生的人在真诚的交流中渐渐拉近了彼此的距离。

随后的“击鼓传花”游戏更是将现场气氛推向高潮,福花在手中传递,笑声在厅内回荡,年轻时的得意往事、真诚的祝福话语,在一次次停鼓间娓娓道来。

## 2 寿星风采:九旬老兵精神矍铄,金婚夫妇恩爱如初

92岁的曲绍传,是全场年龄最大的寿星。虽已年过九旬,但老人精神矍铄,说起话来逻辑清晰、底气十足。当天,女儿曲卫娟陪在身边,她道出了父亲的养生秘诀:“一是心地善良,心胸开阔;二是常晒太阳常运动。扫地、擦桌子,力所能及的家务活,他都自己干。”曲绍传在现场说:“感谢老年生活报给我们提供这么好的平台,大家共同庆祝生日,这是一个幸福满满的日子。今天我们是同生、同庆、同乐,同健康、同幸福!”

80岁的王复顺格外激动,这是他人生中第一次过集体生日。“以

前从来没过过生日,今天能和这么多老伙伴一起庆生,心里特别暖。”话音刚落,老人便主动登台,一曲美声版《把一切献给党》,赢得阵阵掌声。王复顺说,他从小热爱唱歌、喜欢乐器,虽未从事与音乐相关的工作,却因结识了不少文工团的朋友,慢慢精进了音乐技巧,唱歌也成了他晚年生活的一大乐趣。而75岁的孙钢生与刘义青夫妇,则是携手相伴47年的恩爱夫妻,两人一同前来,提前庆祝生日,“我是3月31日生日,今天提前跟大家一起过集体生日,特别热闹,特别开心。”

## 3 结缘同行:生日会上相识,相约春日赏花

本次生日会不仅为寿星们送上了生日祝福,更搭建了一个相识相知的平台,让独居老人感受到了久违的热闹与温暖。74岁的周丽敏独居多年,老伴离世后,孩子忙于工作无法时刻陪伴,订阅本报20多年的她,早已把报纸当作精神食粮。“感谢报社搭建这样的平台,让我有机会认识新朋友。”

在现场,周丽敏结识了同龄的矫战国,两人相谈甚欢,很快便成了知心朋友。矫战国的老伴去世三年多,孩子远在国外,“儿子说要回来陪我,还有朋友想为我庆生,但我不想麻烦大家。”矫战国说,这场集体生日会让她倍感温暖,唱歌、做游戏、吃蛋糕,和家人在一起还要热闹。

60岁的朱文兴与妻子苏溪凤是全场最年轻的一对夫妻。退休前在军工厂工作的朱文兴,许下的生日愿望朴实而真挚:“希望儿子能早日成家立业,家庭事业双丰收!”而66岁的王丽则带着相处了60多年的发小来到现场,她感慨道:“退休生活是一个新的开始,上老年大学、学自己喜欢的东西,不为掌握多少知识,只为给生活增添风采。”

在《生日快乐》的旋律中,全场最年长的曲绍传代表大家许愿、吹蜡烛,并为大家切蛋糕。甜甜的蛋糕,映衬着甜甜的日子,也寄托着对未来的美好期许。活动最后,全体寿星合影留念,定格下这一幸福美好的瞬间。

## 潍坊:“乐”享其龄

正午时分,潍坊市奎文区潍州路街道北王社区“乐龄食堂”开饭了。白菜炖豆腐、热馒头、软米粥,热气一股股往外冒。老人们端着饭碗坐下,和邻桌聊起家常;门口,送餐志愿者刚把保温箱卸下,又转身给行动不便的老人扶门、挪椅子。

“在家门口,老年人能吃上热乎饭,中年人能学赚钱手艺,安心又舒心,这就是我们想要的幸福生活。”居民张永福道出辖区居民共同的感受。

“辖区内高龄、空巢老人居多。”潍坊市奎文区潍州路街道宣传统战委员于海泳说,近年来,街道打造“乐龄潍州”品牌,将养老服务作为文明实践的核心民生课题。

“为创新文明实践互助模式,社区推行‘服务时长存储兑换制’。”北王社区党委书记、居委会主任徐华介绍,32名低龄老人志愿者为148位高龄“乐龄宝贝”提供送餐、陪伴等服务,积累的时长存入账户,可兑换同等服务,累计送出免费午餐5万余份。与此同时,“乐龄外卖”项目还通过“电话预约+社区接单+上门配送”为行动不便老人送餐超5000人次,社区团购平台吸引1100余名居民参与,促成2500余单订购。

从“养老”到“享老”,北王社区的“乐龄服务”探索了老年群体角色的重新定位。

社区没有把老年人单纯视为服务对象,而是搭建平台让他们参与进来:退休老教师在“乐龄学堂”开书法、国学课,10余名老讲师惠及200余名学员;社区里的手艺人在传统节日制作面食义卖,筹资反哺助餐;“50+”志愿者组成巡逻队和调解团,凭借“人熟、地熟、情况熟”的优势开展志愿服务600余次,服务居民逾1.1万人次。

从“被服务者”到“参与者”,老年群体变成社区资源,社区的文明生态也因此增添了活力。

庄润泽

牙齿  
也会衰老?

随着年龄增长,我们的牙齿也会老化。如果发现自己的牙齿出现以下情况,需要引起重视。

牙齿敏感:一吃冷热酸甜的食物,牙齿就会感觉锐痛、酸痛,这可能是牙齿磨损或牙根暴露导致的,提示可能存在楔状缺损或牙周疾病。

龋齿:随着年龄增长,牙龈萎缩,牙缝增大,如果不注重口腔健康,食物残渣滞留,细菌就容易在牙齿上繁殖产酸,腐蚀牙齿。

牙齿暗沉:牙齿光泽变暗、发黄,提示可能有牙齿磨损或牙齿表面色素沉着。

牙龈红肿:如果在刷牙或咀嚼食物时,发现牙龈出血,要警惕牙龈炎症。

牙齿松动:如果在牙龈红肿、出血的同时,触碰牙齿,发现牙齿松动,或发现牙根暴露,说明已经发展为牙周炎,需要引起重视。

光明