

## 开栏语

“夕阳和朝阳，同是一个太阳。人生易老志不老，晚秋红叶更傲霜。”今天起，本报“老人天地”栏目，与广大老年读者朋友温暖相约。本栏目的宗旨与青岛日报社首任总编辑、老报人沙洪43年前创办的《老人天地》一脉相承。人到晚年，不是故事的结尾，而是另一段精彩的开篇。我们深知，您需要的不仅是一份报纸，更是一方属于自己的精神家园。

在这片“天地”中，我们将开设乐活、益智、休闲、大观等小栏目，让您笑口常开、活力满满；奉上棋牌谜语，让大脑常转常新；分享花鸟鱼虫、诗文书画，让日子有滋有味；纵览天下趣闻、世相百态，让您足不出户便知天下事。

新时代，新天地，这一全新的栏目愿做您身边最贴心的伙伴，陪您乐享银龄，活出风采。让我们携手，在“老人天地”里，共赴一场永不落幕的乐活之约！

## “板球奶奶”挥拍赶走孤独病痛

笑声与歌声回荡在非洲乌干达东部乡村的一片场地上——这里聚集着一群“板球奶奶”。她们表示，打板球帮助她们战胜了压力、孤独和健康问题。“板球奶奶”们年龄在50至90岁间不等，常常身着色彩斑斓的长裙，每周相聚在金贾一个偏远的球场。这项活动始于2025年，当时村里只有10名中老年女性参与。在那之后，参与者的数量增加了9倍。每次击球，无论其力度如何，都会引起球员们的欢呼。训

练变成了一场欢乐的表演。

72岁的詹妮弗·瓦伊比·南永加表示，在打板球之前，她老是“腿疼背疼”，但现在这种情况不再发生了。她们26岁的教练、金贾板球学校负责人阿龙·库萨西拉解释说，该项目最初旨在培训儿童。当他意识到许多陪同的妇女对这项运动了解甚少，并且常常阻止孩子们参与时，他决定将年长女性也纳入其中。他解释说：“我们在这儿跑步、运动、拉

伸，帮助她们提升体能。”他欣慰地表示，对她们中的许多人来说，跑步曾经都很困难，但板球改变了这一切。教练笑着说：“如今，她们在不知不觉中就得奔跑起来，毕竟要在场上争个高下。”

除了身体活动外，板球运动还增强了她们的归属感，帮助这些女性建立了新的友谊。教练表示：“从孩子到老人，只要我看到笑容……就足够了。我知道，这一天过得很成功。”

刘卓



## 到天坛，读懂中国

有人说，来中国一定要去一趟天坛。

天坛始建于明永乐十八年(1420年)，是古代“祭天”“祈谷”的场所。

祈年殿是一座鎏金宝顶、蓝瓦红柱的三层重檐圆形大殿，瓦用蓝色，象征蓝天；殿为圆形，象征天圆。三层重檐圆形屋顶与三层汉白玉圆台上下呼应，皆以“圆”为形，整个建筑呼应古人“天圆地方”的宇宙观念，如同一件精心雕琢的礼器，安放于天地之间。然而，祈年殿最令人惊叹的，还不是它的外形，而是它的内部结构。大殿内，二十八根大柱为整座“穹顶”提供了核心支撑，它们对应的是天上的二十八星宿。柱子的排列更加耐人寻味：中央四根龙井柱象征春、夏、秋、冬四季；内圈十二根金柱对应十二个月，外圈十二根檐柱则代表一天十二个时辰。内、外圈合计二十四根，恰好呼应一年中的二十四节气。这不是杂乱无章的堆砌，而是“和而不同”的最高体

现。差异巨大的万物，可以在一个精妙的秩序中各安其位、共生共荣。

天坛北部向南而行，走过那条长360米、高出地面的丹陛桥，可以看到天坛的另一重神奇：回音壁。回音壁是皇穹宇的圆形围墙，始建于明嘉靖九年(1530年)，高3.72米，厚0.9米，直径61.5米。两个人分别站在东、西配殿后贴墙而立，一人朝北墙轻声说话，声音竟能清晰地传到百米外的另一端，让对方听得真真切切。为什么会有如此神奇的现象？答案就藏在回音壁的“皮肤”里。光滑的墙体和细密的砖体，让声波能顺畅地沿着墙面“溜”到另一端，并连续反射传播，形成悠长的回响。

行走天坛，或许可以读懂中国文化里人与天地、人与万物、人与人之间的秩序：那是一种“和而不同”的包容，一种“天人合一”的智慧，更是一种跨越六百余年、依然回响不绝的文明密码。



## 摄影中如何摇拍

摇拍是一种拍摄移动中被摄体的技法。其特点是把摄影重点放在了静态的部分，以摇动镜头的方式跟随被摄体，表现其速度感。要使用此种拍摄技法，需要把相机设置到快门优先的模式上，然后使用较慢的快门速度，一般采用1/30s或者1/60s。相机要紧随被摄体，跟随其运动而移动，达到被摄体清晰，背景模糊的效果。当然采用连拍的模式捕捉更锐利的照片的机会更大。

媛媛



## 推算日期

有一天，老张发现日历牌已经有3天没有翻了，就一次翻了3张。他发现，这3张的日期加起来，得数恰好是33，已知当月有30天，则这一天是几号？

## 数独

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9，不重复。

2	4			8		6	7
		7	3	1			2
8			7			3	
		8			4		5
		5	9			7	
7	4		2	8		9	
		9			7		1
3				2	9	8	
4	7		8			6	9

(益智答案见六版中缝)

## 渤海银行青岛分行组织开展母亲节系列活动

5月8日-5月10日，为提升女性客户的服务体验，渤海银行青岛分行特别策划并组织全辖各支行开展了母亲节系列沙龙活动。活动期间，各营业网点精心筹备，推出了亲子早

教课堂、宋锦竹节包制作、珍珠扇DIY、“幸运大转盘”游戏活动等丰富多彩的体验项目，活动形式新颖、趣味盎然，赢得了客户的一致好评。

此次主题活动的举办，不

仅有效提升了广大客户对渤海银行的认知度和满意度，也进一步拉近了银行与客户的距离。未来，该行将继续秉持“以客户为中心”的服务理念，不断创新活动形式，丰富活动内容，



提升服务品质，为岛城居民提供更贴心、周到的金融服务。