

老年人在运动中,应该遵循“安全第一”原则,选择比较适合自己的运动,且要把握适合的强度。

运动前,首先要了解自身的健康状况,如果过去有心脑血管疾病,最好事先进行一下健康评估,再选择合适的运动方式。

特别是,有两个高风险时段最好避开。一个是早晨6点到9点,这是心脑血管事件的高发时段。第二是饭后一小时,很多人容易忽视这一点。饭后一小时之内,人体血液主要集中在肠胃帮助消化食物。如果选择此时剧烈运动不仅有胃下垂风险,还容易增加心脏负担,引起血糖波动。

老年人健身运动,核心在于有氧运动、无氧运动以及平衡训练相结合。

【益智答案】  
13号

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

横跨51年

## 天坛,中美交往的历史现场

5月14日,国家主席习近平同来华进行国事访问的美国总统特朗普参观天坛。习近平在祈年殿迎接特朗普到访。两国元首在祈年殿广场合影,并共同参观祈年殿。

相比故宫、长城常年位列外国元首访华经典“打卡地”,天坛并非美国总统访华行程中的常规参访选择。从1975年时任美国总统福特访华到访天坛之后,时隔51年,美国总统再度于在任期间走进天坛。 杨文钦



1975年,时任美国总统福特在天坛回音壁前。



1984年,时任美国总统里根访华,夫人南希·里根参观天坛。



1973年,基辛格与乔冠华在天坛。

回望45年前的海上集体婚礼

# 浪漫穿越时空 大海见证爱情

记者 付中良

大海,是青岛这座城市最深情的见证者,曾为42对新人的爱情唱过赞歌。日前,在青岛画院举办的“孟庆林致敬展:一位老人,半世青岛”上,一组记录1981年那场别开生面海上集体婚礼的老照片,唤醒了—代青岛人的共同记忆。



当年的新人王永平站在照片前



## 1 海岸边的沸腾时刻

1981年12月17日的青岛前海,成了欢乐的海洋。岸边挤满了翘首以盼的市民,大家指着海面谈笑风生,目光追随着一艘装饰一新的游船——船身挂满彩灯,船首的大红喜字在阳光下格外耀眼。伴着鞭炮齐鸣、鼓乐喧天,这艘名为“小青岛”号的游船载着42对新人,开启了一场前所未有的海上婚礼。

这场集体婚礼,是青岛基建系统青年们“破旧俗、立新风”的倡议,得到了各级领导的大力支持。为了让婚礼更有意义,主办方精心挑选了当时青岛最好的游船“小青岛”号作为婚礼场地。值得一提的是,参加婚礼的青年们个个都

是行业佼佼者:有扎根一线的基层干部,有荣获“新长征突击手”称号的骨干,还有“最佳乘务员”“最佳司机”“先进生产者”等荣誉获得者。

婚礼现场热烈而简朴,没有铺张浪费,却处处透着温暖。客厅里、甲板上,新人们分享着喜糖,相互道贺、鼓励;市有关部门负责人也专程赶来,为新人送上纪念品和祝福。

仪式结束后,游船载着新人游览前海风光,情侣们携手凭栏,让海风传递爱意,让浪花见证承诺。“这个婚礼结得好,幸福又有纪念意义!”直到今天,当年的参与者提起这场婚礼,依然满是感慨。

## 2 老照片里的甜蜜回响

在影展现场,当年的新人王永平老人站在照片前,思绪仿佛回到了45年前。他回忆说,那年他24岁,和爱人于瑞珍携手踏上了“小青岛”号。尽管已是12月底,那天却天气晴好,风平浪静,暖得像春天。青建系统安排的大巴车挨家挨户接到新人,大家在栈桥码头登船,沿着青岛

湾一路航行到浮山湾,再返回栈桥,整个旅程都浸在欢声笑语里。

王永平还说起一段插曲:这场婚礼原本定在10月举办,为了等这艘刚引进的“小青岛”号,特意延期到12月。作为游船的“首秀”,它载着新人开启了全新航程,也象征着新人们“新人、新船、新气象”的美好开端。

## 3 跨越半世纪的时代赞歌

当年有人为这场婚礼写下贺词:“海鸥传喜讯,大海唱赞歌,移风易俗结良缘,心胸海天阔。天高任鸟飞,海阔凭鱼跃,建设‘四化’多贡献,青年应楷模。”如今再读这段文字,依然能感受到那个年代的热血与浪漫。

这组老照片不仅

记录了一场婚礼,更定格了一个时代的精神风貌:那是青年们投身建设的热情,是移风易俗的勇气,更是大海与城市共同见证的爱情与理想。

岁月流转,这场海上婚礼的故事,成为青岛这座城市的珍贵记忆,在时光里静静流淌。