

轮上烟火 温暖记忆

两个转不停的车轮,是上世纪七八十年代青岛街巷最生动的生活脉搏。在出行选择尚有限的年月,自行车是家家户户分量最重的“当家物件”:车梁载过放学的孩童,车把挂着刚称的鲜菜,车痕碾过上班的柏油路、串门的街巷、赴约的缓斜坡。叮铃铃的车铃晃过街角,不疾不徐的节奏里,驮着一整代人扎实细碎的日常。



▲1977年,自行车还是青岛市民的主要交通工具。图为第一海水浴场外密密麻麻的自行车。 郑建华 摄

▲1991年,青岛自行车公司职工身披绶带、骑着新研发的金鹿自行车沿街流动宣传。大金鹿自行车曾是青岛家喻户晓的名牌产品。王群 摄



▲1984年,一位青年坐在自己崭新的“凤凰牌”自行车上看书。张岩 摄

金鹿与永久 载过少年时

这张照片拍摄于1976年春节前夕。那时我们刚上初一不久,我(左一)和四位同学拍下了这张合影。

那天天气异常寒冷,几个热血少年一拍即合,骑上自行车,飞奔20多里路,从市区来到了我家——潍坊飞机场,也就是空五师大院。玩到中午,大家便原路返回,这一来一回就是四十多里地,真可谓“少年不畏劳”。其实,他们来飞机场的主要目的,是想看看战斗机,我家离机场最近的机库不过几百米远,虽然只能远远地望上一眼,但也足以满足少年们的好奇心。

照片中,我骑的是一辆“永久牌”平把自行车,产自上海,在那个物资相对匮乏的年代,能够骑上“永久牌”实属不易。而他们四人所骑的则是清一色的“大金鹿”,这种自行车的车把形状宛如鹿角,别具一格。如



果说“永久牌”如同一辆小轿车,那“大金鹿”便更像是结实耐用的北京吉普,尤其适合在乡间的泥泞小路上穿行,尤为特别的是,这种自行车的后轮采用倒闸式刹车设计,骑行时必须格外小心,稍有不慎就可能触发急刹,导致人仰马翻。

中学毕业后,我与同学们的联系渐渐稀少,尤其是后来去了外地工作,几乎彻底断了音讯。然而,即便天各一方,昔日同窗仍时常念及我,每当听说我回到潍坊,便有人热心张罗,招呼几位老友小聚叙旧。如今我已退休,闲来无事,更是常常回忆起与同学们相处的那些岁月,尤其是照片上这几位兄。 苗卫东

养生健康

补碘需求因“结”而异

甲状腺结节是一种常见病。面对不同类型的结节,碘的摄入策略也截然不同。

良性甲状腺结节:保证适量碘摄入即可。对于最常见的良性结节,避免碘缺乏是关键预防因素之一。

甲状腺自主高功能腺瘤:对于这类可引发甲亢的结节,需要限制碘的摄入。由于甲状腺功能已经处于亢进状态,再摄入过多碘,会合成更多甲状腺激素,加重病情。

甲状腺癌:正常饮食,特殊情况需低碘。目前没有证据表明补碘会增加甲状腺癌发病率。

甲状腺肿:补碘或忌碘视具体情况而定。无论是碘缺乏还是碘过量,都可能导致甲状腺肿大。因此,甲状腺肿患者需要明确病因,以调整碘摄入量。谭雯

山东省老年国际旅行社

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

0532-66988553 55715169 66988549

浙江 缙云仙都、鼎湖峰、小赤壁、大神仙居、如意桥、云和梯田、坑根石寨、古堰画乡双飞5日

青岛独立成团70周岁以上减100元 优选丽水四钻+梯田四钻住宿

9月7/14/21日 2599元

山西 五台山、广化寺、镇海寺、显通寺、悬空寺、恒山、大古城墙、云冈石窟、雁门关、广盛原、平遥古城、王家大院、口瀑布、大槐树景区大巴5日

豪华半卧车出行 旅程更轻松

9月9/16/20日 780元 (此价格适用65周岁以上)

东北-张氏帅府、红海滩风景廊道、鸭绿江断桥、朝鲜民俗展览馆、国门景区、二道白河、长白山、延边大学网红墙、镜泊湖、油画村、老火车站、圣索菲亚大教堂、中东铁路桥、中央大街、北极村、最北哨所、大兴安岭五六火灾纪念馆、北极星广场双卧11日.....9月8/13/20日 3480元起
香港 澳门-双月湾海滨度假区、大星山观景台、巽寮湾、磨石公园、天后宫妈祖庙、黄大仙庙、金紫荆广场、维多利亚湾、太平山、星光大道、浅水湾、珠海大桥口岸、大三巴牌坊、大炮台、妈祖庙、主教山、银河城、威尼斯度假城、巴黎铁塔、情侣路、花城广场、佛山祖庙双卧8日升级一晚香港住宿观看南派醒狮表演乘天星小轮游维多利亚港.....9月14日 2880元起
湖北-高峡平湖游船、神农顶、大九湖、神农架、云龙河地缝、恩施女儿城、三峡大坝、嫫祖庙双卧8日.....9月8/15日 999元起
四川-都江堰、松潘古城、九寨沟景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日.....9月8/12日 3399元
湖南-苏仙岭、东江湖、龙景峡谷、流华湾古村、711时光小镇、裕后街、五指峰景区、马皇丘大峡谷、瓦窑坪文化古街、高椅岭双卧6日.....9月9/16/21日 1780元起
广西-百魔洞、巴马长寿博物馆、巴马长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉景区、德天跨国大瀑布、明仕田园、北海银滩、北部湾广场双飞5日.....9月6/12/19/23日 2399元

老挝-塔銮、香昆寺万佛公园、蓝色泻湖、南松河长尾船、光西瀑布、普西山、古城夜市、香通寺、乘船畅游湄公河、凯旋门、总理府、西蒙寺7日全程无自费含当地特色餐升级2晚网评5钻酒店.....9月9/13/17日 1980元起
新加坡 马来西亚-名胜世界、河川生态园、滨海湾花园擎天大树灯光秀、鱼尾狮公园、花芭山、赞美广场、甘榜格南、荷兰广场、三庙、三宝井、榴莲街、国家皇宫、黑风洞彩虹阶梯、马来西亚国家博物馆、吉隆坡石油双塔、默迪卡118、粉红水上清真寺2国6日.....9月8/10/15/22日 3980元
北欧+冰岛(丹麦 瑞典 挪威 芬兰)-小美人鱼铜像、安徒生铜像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头、蓝湖温泉、黑沙滩、瓦特纳冰川国家公园、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、赛里雅兰瀑布、黄金瀑布、珍珠楼、托宁湖、露天鱼市、圣玛利教堂、弗洛姆小镇、松恩峡湾、哈当厄尔峡湾、哈当厄尔观光游船、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、南码头露天市集、西贝柳斯公园、皇后岛、瑞典国家博物馆4国12日拒签全退 赠送双人WIFI 赠送旅行三宝 纯玩无购物.....10月15日前1-10名立减1000元/人 前11-20名立减500元/人 39800元
西欧(德国 法国 意大利 瑞士)-勃兰登堡门、柏林墙、玛丽恩广场、新市政厅、市政厅钟楼、新天鹅堡、圣马可广场、威尼斯黄金大运河游船、斗兽场、圣母百花大教堂、比萨斜塔、奇迹广场、金色山口快车、狮子像纪念碑、少女峰、卢浮宫、埃菲尔铁塔、巴黎圣母院、凡尔赛宫4国13日一价全含 含全餐 金牌领队深度讲解 全程甄选当地三到四星酒店.....10月11日 19999元
西班牙+葡萄牙-太阳门广场、马德里西班牙广场、圣米盖菜市场、罗西欧广场、贝伦塔、塞维利亚大教堂、黄金塔、直布罗陀、龙达、阿尔罕布拉宫、瓦伦西亚大教堂和塔楼、圣家族大教堂2国12日.....10月15日 15999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★