



一张军装照 温暖老兵心

近日,本报记者带着一张崭新的军装照来到家住青岛市市南区、94岁的周萍家中,“老年生活报记者把冲洗好的照片装在精致的相框里,亲自送到了家中,我真是太高兴了。”照片里的她精神矍铄,胸前佩戴着珍藏多年的纪念章,圆了她埋藏心中几十年的心愿。这张小小的照片,不仅定格了老兵的荣光,更让她倍感暖心。



扫码看视频

1 保密守初心 戎装留遗憾

年过九旬的周萍鹤发童颜、精神矍铄,她告诉记者,自己16岁参军,成为一名光荣的解放军机要员。在那个战火纷飞的时代,她负责密电码的拍发与翻译,是部队里不可或缺的“千里眼、顺风耳”。

后来,她跟随大部队南下,参加了著名的渡江战役。因为

是机要保密工作,纪律格外严格:不背枪、不背米,只随身带着密码包和个人背包,时刻守在首长身边听候指挥。“那是绝密工作,不能和外界联系,不能有多余举动,更绝对不允许私自拍照。”周萍回忆说。就这样,她穿着心爱的军装奋战了三年多,却没能留下一张属于自己的军装

照,这成了她心里最大的遗憾。

脱下军装后,她被派往安徽党校学习,从此告别了军旅生涯。但她始终珍藏着三样宝贝:黄色军装上的“八一”帽徽、中国人民解放军胸标,还有一枚渡江胜利纪念章。这三件物品,陪伴她走过几十年岁月,也藏着她最珍贵的青春记忆。

2 照片送上门 温情暖晚年

“看到《老年生活报》帮读者拍纪念照的消息,我马上就打了热线电话,就想圆一张军装照的梦。”周萍笑着说。“没想到,报社记者很快就上门了,听我讲述军旅故事,翻拍了我年轻时的照片和那三件珍藏多年的纪念品,他们与我通过微信

一遍遍沟通修改,直到我满意为止。”

当天,周萍接过照片,摆在客厅最显眼的桌子上,看着这张来之不易的军装照,周萍心里满是欢喜。“我真是太高兴了!几十年的心愿,这下终于了了。”

据悉,周萍平日里爱唱歌、

爱写顺口溜,“当我在手机里看到为我制作好的军装照时,我心里特别高兴,特意用C调的《渡江歌》旋律,为这张照片填了新词。”周萍用自己的方式,诉说着对军旅岁月的怀念,也表达着对报社贴心服务的感谢。

记者 臧硕 张磊 叶屹

“大明湖最有腔调的男人” “萨克斯大爷”吹响最美“腔调”

近日,济南大明湖西岸的明湖夜酌活动现场,77岁的杨树荣把萨克斯轻轻抵在唇边。下一秒,《小苹果》欢快的旋律漫过湖面。在这个国庆假期,杨树荣成了大明湖最亮的一道风景线。

这段时间,网友给他起了个名号——“大明湖最有腔调的男人”。他听了直摆手:“什么腔调?俺老年人真不知道。”他只知道:有人喜欢听,他就吹。

杨树荣曾经是坐在大剧院乐团里、执着一根双簧管的国家一级演奏员,山东歌舞剧院交响乐团双簧管声部原首席。

年轻时的杨树荣堪称“双

枪将”,双簧管和萨克斯都喜欢。不过自从成为双簧管“首席”后,不得不暂时放下了萨克斯。“双簧管和萨克斯反差太大了,口型气息都不一样,工作的时候不能吹。”退休,反倒给了他一片新的天地。2012年退休后,他想着“总得找个事儿干”,便又重新玩起了萨克斯。这次玩和以前又不一样,因为时代变了,舞台也变了——2021年



起,他开了自己的直播间,每周至少三四天,每天直播两小时,雷打不动。

让他意想不到的是,直播竟让他慢慢火了起来。更让他意外的是,自己能受到不少年轻人的喜爱。

“俺到了这个年纪,火不火无所谓,该干吗还是得干吗。”杨树荣说。火了之后,他的直播间确实变了。观众从百人涨到八千,好多人催着“再来一遍”,他嘴上应着“好好好”,手里也从不停。直播间里,他一般不说话,有管理员帮他张罗,他一首接一首地吹,“我不会聊天,只要你来了,我就高兴。也不要刷什么礼物”。 王贝艺

用镜头记录 幸福晚年

近日,聊城市东昌府区朱老庄镇五乡杜村村委会大院里,清脆的快门声此起彼伏。志愿者弯下身子,细心帮老人们理平衣领、捋顺花白的鬓发,一遍遍调整坐姿。“为福添彩爱暖银龄”2026孝亲敬老志愿服务活动在此开展,以公益摄影为载体,聚焦村里的高龄老人,定格长者岁月年轮。

活动当天的村委会大院,比赶集还要热闹。86岁的杜大爷蹬着三轮车早早赶来,车把上还挂着保温杯;99岁的赵奶奶虽步履蹒跚,身体却硬朗得很,眼神里透着历经沧桑后的平和与淡然。“我们都准备好了,就等着你们拍照哩!”秋日的上午,五乡杜村的宁静,被这份温暖轻轻唤醒。不少村民骑着三轮车,载着家中老人陆续到场。老人们搬着马扎坐在一起,几个老姐妹拉着手聊着天,在阳光的沐浴下感受岁月静好。

“爷爷,我帮您把衣领理一理,放轻松,开心地笑一笑。”志愿者蹲在老人身旁,细致整理衣着、调整姿态,一声声快门接连响起。老人们努力挺直腰板,眉眼间漾起笑意。“这不只是一张照片,这是我们一辈子走到这儿的一个见证。”杜爷爷拉着老伴的手,对他们来说,这张照片是六十多年相濡以沫最凝练的注脚。

“咱们村一直有孝亲敬老的传统,很多老人一辈子没好好拍过一张正式照片。这次公益拍照和义诊直接送到家门口,实实在在办到了老年人的心坎上。”五乡杜村老年人协会会长杜民元感慨道。

王君 吴邦群

医疗健康

5种食材
护嗓润燥

秋梨降火

秋梨是秋季润燥的代表食材,能润肺消痰、降火除热,有效缓解秋燥带来的嗓子干痛、干咳少痰。

银耳润噪

银耳含有的硒元素与酸性多糖,在润嗓养肺的同时,还能帮助增强机体免疫力,滋养肌肤。

秋藕养胃

生藕可以清火气、润咽喉,适合嗓子发干、咽喉有火气的人群;煮熟后的莲藕温润养胃,老人和孩子都能放心吃。

山药温润

中医讲山药“色白入肺,味甘归脾”,一方面可润养咽喉,改善秋燥引发的咽干不适;另一方面还能补益脾胃、帮助消化。

百合滋阴

百合适合秋燥引发的干咳少痰、嗓子干哑、说话费力。百合可以滋阴润肺、清心除烦,在润护咽喉的同时,还能改善秋季心烦、睡眠不佳的情况。

张晓丽