

官微留言

读《小满揉五穴,清湿解乏愁》
甜甜喜
乐:小满节气的养生核心是健脾祛湿、清心安神,重点按:阴陵泉、丰隆、足三里、内关、三阴交。每天5-10分钟,助你清湿热、解困乏。按揉穴位有好处!

扫码看文章

网联你我 暖心助老



□本报记者 高海涛 文/摄

在哈尔滨市南岗区,有这样一位银发志愿者,她退休不退志、离岗不褪色。十三年来,她深耕志愿服务一线,身兼数职默默奉献,巧用线上微信群搭建助老服务桥梁,常态化开展助老帮扶、文体公益、基层服务等各类志愿活动,她就是老年志愿者周萍。

退休后,周萍始终怀揣公益初心,全身心投入志愿服务与基层公益组织工作,积累了丰富的老年志愿服务经验,肩负多项公益职务。她曾任哈尔滨市南岗区老年志愿者协会副会长等多项职务。多重身份的背后,是她沉甸甸的责任与永不松懈的公益担当,多年来,她始终扎根基层、服务邻里,聚焦老年群体急难愁盼问题,用心用情做好老龄服务工作。

随着数字化生活普及,周萍敏锐发现,辖区不少老年人存在信息闭塞、生活求助无门、业余生活单一等问题。为打通服务老年人的“最后一公里”,她主动拥抱新媒体,依托“曲线义工队”等众多微信群,搭建起便捷高效的线上志愿服务平台,让小小的微信群成为助老服务的“大阵地”。她常态化通过微信群精准发布

志愿服务通知、便民帮扶信息、养老政策解读、健康科普知识、文体活动预告等各类内容,及时向辖区老年群体传递暖心资讯,切实解决老年人信息滞后的难题。

聚焦老年人数字化生活难题,周萍专门开设“银发智能课堂”,通过微信群提前发布开课时间、学习内容,分批组织社区老人开展智能手机实操教学,手把手教老人使用微信视频通话、线上挂号、手机缴费、扫码乘车、查看健康资讯等基础功能,耐心解答老人日常操作疑问,帮助辖区老人跨越“数字鸿沟”,轻松适应智能化生活。同时,她依托微信群,定期组织老年健康科普、防诈骗宣讲、红色故事分享会等主题活动,全方位丰富老年人的精神文化生活。

读《研究发现:到了这个年纪,大脑将进入断崖式衰老,或可影响寿命!》

扫码看文章

青少年足球U6-U22:下国际球棋,动手指又动脑筋,可延缓大脑衰老。

读《心向暖阳,人生晴朗》

佚名:心向暖阳,是一种心境,更是一种生活智慧,唯有心怀善意、坚守热爱,方能让人生始终晴朗。

扫码看文章

读《一个被低估的“身体修复习惯”:每天15分钟,大脑和身体都在慢慢变好》

佚名:午休控制在十五至三十分钟,能快速缓解困倦、恢复精力,让下午工作、学习更专注。同时可以舒缓烦躁情绪、放松大脑,有效调节身体状态,增强免疫力,是简单又实用的夏日养生方式。

胥岩 整理

读《一个被低估的“身体修复习惯”:每天15分钟,大脑和身体都在慢慢变好》

诗韵传书香 阅读暖银龄

□本报记者 朱琨

近日,“市区共阅·诗咏冰城风华雅章”原创诗歌雅集在哈尔滨市图书馆举办。活动由老年日报、巾帼笔墨文学创作团等多家单位联合发起,聚焦老年群体精神文化需求。

文学创作团的诗歌合诵、原创诗文展演、歌伴舞、快板等节目精彩纷呈,诗文描绘冰城风貌,现场氛围温馨热烈。活动同步开展阅读调研,发现本土人文、历史传记、健康养生等书籍深受老年人喜爱。

此次活动以诗文、阅读为纽带,助力全民阅读走进银发群体,让书香陪伴美好晚年。

重瓣丁香 满瓣人生

五月冰城,榆叶梅悄然谢幕,满城丁香次第盛开,馥郁花香萦绕街巷,温柔了整座城市。道外区南极大街街心花园内,残余的榆叶梅缀着粉红花影,乳白、淡紫、深红的丁香竞相绽放,色彩斑斓、景致动人。不少游人手持手机、相机驻足拍照,沉醉在冰城独有的春日花海之中。

人群中,一位男士格外沉静,他不急于拍照,只在丁香丛中细细探寻。我心生好奇,上前询问他是否在寻找稀有的五瓣丁香。对方十分热情,当即展示了自己拍到的五瓣丁香,还轻轻拉低花枝让我观赏。我因身高限制未能拍出理想画面,他便主动提出将照片分享给我。我由此得知,他名叫彭振明,

今年57岁,有着三十余年党龄,在附近口腔病防治所工作。

彭师傅坦言,自己早已痴迷拍摄丁香。早年单位搬迁,他饭后散步偶遇盛放的丁香,被花香与美景打动,从此坚持用镜头定格花开瞬间。民间传言,四瓣丁香最为寻常,五瓣丁香极为稀有,象征五福临门、五谷丰登,承载着美好期许。自此,他潜心寻觅各色丁香,陆续拍到五瓣至九瓣的稀有品种,更捕捉过罕见的双瓣、重瓣、十瓣丁香。

他常说,赏花可静心怡情,用心发现美、记录美、传播美,才能守护内心的美好。质朴的话语里,满是他对生活、家庭、社会与家国的赤诚热爱。 [黑龙江·哈尔滨] 刘书芳

黄金团

樊希安 著
连载之279

至于怎样写爱情小说,我没有写过,也缺少这方面的体验,恕我不能详说。以上就写这么些吧。现在我们担负的三山岛金矿北风井掘进已经开工,施工紧张忙碌,就不能给你回信了。我们关于诗歌、散文、小说创作的探讨就告一段落了。祝你在阅读、欣赏爱情小说的同时,也找到属于自己的爱情,物色到一个称心如意的郎君。

再一次献上衷心的祝福!

阎芳州

申力明拿着阎芳州这封尚未发出的信,去找王玉波。王玉波躺在床上,见申力明进来,就

把头扭到一边,说:“你是看我笑话来了?”

申力明说:“我笑话你什么?”

王玉波说:“我现在什么也没有了,左梅让我弄跑了,杨玉洁又把我甩了,两头不靠,想想真没有意思。”

申力明说:“左梅是你看不上人家,杨玉洁怎么把你甩了?”

王玉波说:“你不要揣着明白装糊涂,那杨玉洁给阎指导员写信,你又不是不知道。”

申力明说:“我知道呀,人家写信不是谈恋爱,杨玉洁是一个文艺青年,是写信向咱阎指导员请教。她是牛参谋长的小姨子,阎指导员能不理她吗?这件事牛幸娃、杨玉琼都知道,你怎么能胡乱猜疑呢?这不是自寻烦恼吗?”

王玉波扑棱一下坐起来说:“有何证据?”

申力明递上手中的信,说:“这是我刚在指导员桌上看到的,趁他不在,我拿来给你看。你快看,我在门口把着,省得有人看见,说咱俩偷看指导员的信件。”

王玉波从床上坐起来看信,申力明到门口去把门,脸冲外站着,耳朵听着王玉波翻看信纸的声音,心中暗自窃喜。

好半天,王玉波才把信看完,大概是看了好几遍,终于看完,一拍脑门说:“申连长,谢谢你!拿来的这封信,解开了我心中的疑团。我误会阎指导员和杨玉洁了,若不是你来,我这榆木疙瘩脑袋还执迷不悟哩!”

申力明说:“不用谢,要说谢,我得谢你。我在镜铁山时捉你和左梅的奸,做过对不起你们的事,我诚恳地向你道歉!”

王玉波来了东北人的豪爽

劲,说:“陈年烂谷子的事,提那干什么!”又学着某样板戏的道白:“八年啦,别提它啦!走,咱们上班去!”把申力明一个人扔在那里,一溜小跑,去了北风井掘进工地。

牛幸娃正在工地跟班,见王玉波呼呼跑来,就知道“计谋得手”,迎上去说:“你不在连里养病,跑来干什么?”

王玉波说:“我在床上躺着呢,突然想到一个爆破方法,想过来试试。”

几个兵围过来问:“什么爆破办法?”

王玉波说:“我小时候在家玩过梅花桩,那梅花桩,就像梅花瓣一样,密度大,各桩之间互为牵制又互相对应,比照梅花桩方式布眼,也许有效。”

王兴昌说:“牛参谋长正领我们开‘诸葛亮会’呢,研究打眼的排列和密度,就按你的办法试一试。你帮我把梅花桩的图画下来。” 待续