

G 官微留言

八旬剪报人 云端递书香



□本报记者 高海涛 文/摄

在不少老年人乐享晚年、休闲度日的年纪,哈尔滨市八旬老人梁志海却始终坚守一份热爱与初心,数十年与报刊为伴,从线下剪报深耕到线上传播,以一份赤诚默默传递正能量,成为《老年日报》忠实的传播者与推广者。

梁志海是一名资深剪报爱好者,读报、剪报早已成为他坚持数十年的生活习惯。多年来,他始

终坚持订阅、认真研读《老年日报》,对报纸上的健康科普、民生新闻、老年生活、暖心故事等优质内容格外偏爱。从前,他习惯将心仪的报道精心剪下,分门别类整理出健康、资讯、生活等各类纸质剪报,时常带着亲手制作的剪报走进社区、学校,义务分享报刊精华,把实用的养老知识、正向的新闻资讯传递给身边邻里与群众。

岁月流转,年岁渐长,传统纸质剪报携带、多有不便,传播范围受限。为了让优质报刊内容惠及更多人,与时俱进的梁志海主动学习互联网新知识、新技能,熟练掌握手机操作、图文编辑等线上技巧,顺利完成了从“纸质剪报手”到“电子传报人”的跨越。

如今,年过八旬的他依旧初心不改,每日坚持精读《老年日报》及

各大报社的优质内容,精心筛选实用、暖心、正能量的优质稿件,用心整理、排版制作成精致清晰的电子剪报。无需奔走宣讲,他依托各类社区群、邻里群、亲友微信群,每日定时义务推送分享,让一条条权威实用的健康知识、一则则温暖鲜活的新闻资讯、一篇篇贴近老年生活的优质内容,通过互联网传播走进千家万户。

没有报酬、不求名利,日复一日的线上分享,是梁志海对报刊阅读的热爱,更是一份温暖的公益坚守。他用与时俱进的心态拥抱互联网,以小小的电子剪报为载体,让老年正能量持续在线传递,既丰富了邻里的精神文化生活,也让《老年日报》的优质内容触达更多老年群体,用银发力量传递温暖、传播美好。

读《“搓”出来的好气色!每天5分钟,经络通了气血足了,简单又有效》



扫码看文章

贝利:为你点赞!既有文字说明,又有视频帮助!看得明白,记忆深刻!

读《这菜不起眼,却对血管很好,调理脏腑就吃它》



扫码看文章

面向大海:豆豉的搭配吃法,第一次听说,哪天试试。

读《中医:想长寿,先“健肠”!4招教您养好后天之本、气血之源!》



扫码看文章

谿山:炒焦米,健脾祛湿,中医方法值得一试。

读《手腕“养老穴”,专治老年病!每天坚持按一按,老年病跑光光!》



扫码看文章

一片冰心:感谢这篇穴位按摩科普文章,传承中医穴位养生!希望能持之以恒,祝大家健康长伴!

胥岩 整理

粽香迎端午 茶雅叙安康

□本报记者 朱珅

云南省开远市老年大学茶艺、手机摄影班联合开展端午主题实践活动。茶艺老师讲解端午由来与民俗,科普粽子配茶解腻助消化、饮茶清热祛湿的养生知识。剪纸爱好者现场指导大家制作端午主题剪纸。学员们一同动手包粽子,老手法娴熟,新手认真学习,现场气氛热烈。蒸煮间隙众人围坐品茗,粽香茶香相融。

此次活动融合端午与茶艺文化,丰富了学员精神生活,尽显长者乐享晚年的积极风貌。

手把手教长辈用手机

□本报记者 高海涛

为帮助辖区老年人跨越“数字鸿沟”,轻松玩转智能设备,近日,哈尔滨市南岗区春明社区联合城成公益志愿服务中心开展智能手机使用公益课堂,老年志愿者化身讲师,手把手教中老年居民学习手机操作,活动由该服务中心负责人程彦波统筹组织。

活动现场氛围温馨热闹。考虑到老年人接受节奏较慢,志愿者们采用一对一讲解、手把手教学的方式,耐心细致地进行指导。从微信聊天、视频通话、扫码付款,到查看健康资讯、手机拍照、线上查询生活服务等常用功能,讲师们一步步演示,反复

讲解操作要点。针对大家提出的不会调字体、误触弹窗、不会使用出行软件等问题,志愿者逐一解答,现场帮老人实操练习。

参与活动的居民纷纷表示,平时面对智能手机常常手足无措,出门办事、和亲友联系都多有不便,这次课堂内容实用,学得明白,解决了生活中的不少难题。

此次公益课堂立足老年人实际需求,既提升了辖区中老年群体的智能设备使用能力,也拉近了邻里距离。接下来,春明社区与城成公益志愿服务中心还将持续开展各类便民助老活动,用贴心服务陪伴老年群体乐享智慧生活。

黄金团

樊希安 著
连载之 293

班里战士都乐了,副连长和班长讨论起哪种酒好喝了。大家这一笑,倒把慕古秀笑清醒了,知道上了“金疙瘩”的当了,就不再争论哪种酒好喝了,说:“你到底什么意思嘛?”

“金疙瘩”笑笑说:“就是不够喝嘛,再加一箱西凤酒还差不多!”

慕古秀说:“行行行,就随你,三山岛金矿建成了,我送你们班一箱西凤酒,让你们这帮小子天天喝,喝死你们!”

“金疙瘩”和众战友大笑,说这次讨论真不赖,从副连长手里逗来一箱西凤酒。尽管那四瓶茅台酒和这一箱西凤酒,建成金矿后才能

喝到口,但是,大家都坚信有喝酒庆功这一天。

在全团将士充分动员之后,团里召开三山岛金矿建设出征誓师大会。大会由参谋长牛幸娃主持,梁占刚团长宣读誓词。全团近两千名官兵面对国旗军旗宣誓:坚决打赢三山岛金矿建设这场战斗,英勇无畏,不怕牺牲,加快进度,保证质量,确保安全,早日投产,为国争光,为中华民族争气!誓师大会气势如虹,会场宣誓的声音、呼喊口号的声音若雷霆,在三山岛三个山头回荡,又在海湾波风浪谷中共鸣。

2

8月9日的开工仪式,十一团领导主张低调一些,不过于张扬,等金矿建成再好好庆祝一番。但是甲方三山岛金矿不干,他们主张

隆重、热烈,在全国造成影响,也给外国人看看,离了他们我们中国人自己照样可以建海底金矿。

三山岛金矿此时隶属部省双重领导,冶金部和省里也是这个意思。因为三山岛金矿是我国“七五”重点建设项目,是我国黄金矿山建设的一个创举,又是我国第一座海滨矿山工程,对它开工的宣传,可以鼓舞黄金战线的士气,表明中国加快建设步伐的决心,彰显对外开放对外合作的诚意。出于这样一种考虑,三山岛金矿的开工仪式,在甲方主导下搞得非常隆重。请来了国家经委、冶金部、地矿部领导,山东省、烟台市领导,还请来多家中外媒体的新闻记者。黄金指挥部初福兴副政委代表上级机关出席开工仪式,五十二支队刘支队长也专程赶到,和十一团领导一起,共同参与开工仪式的筹办。

开工仪式后,新华社和全国各大报纸同时刊发一条消息:由人民解放军黄金部队十一团承担的中国最大的现代化黄金矿山——三山岛金矿开工兴建。向世人介绍了刚开始修建的位于莱州湾海滨的海底矿山,也揭开了蒙在中国人民解放军黄金部队身上的神秘面纱。

参加开工仪式的领导和嘉宾相继离开了三山岛,初副政委却留了下来。他不仅代表黄金指挥部出席开工仪式,身上还负有黄金指挥部党委赋予的其他使命。

临出发时,黄玉珩主任、齐锐新政委都找他谈了话,让他对十一团的领导班子、队伍建设、部队管理、施工准备及进展情况进行考察,对部队建设有针对性地提出要求,并将部队管理体制即将发生的变化透露给官兵,收集下面的反映,适时地予以引导。 待续