

银博会启幕冰城 五百银龄助力

□本报记者 高海涛 文/摄

为深耕银发经济赛道,推动龙江养老产业提质升级、高质量发展,黑龙江省银发经济消费博览会将于7月24日至27日在哈尔滨国际会展中心举办。本次展会是省内重点银发产业专业盛会,聚焦适老产品、智慧养老、旅居康养等热门领域,搭建产业交流、成果展示与便民消费一体化平台,集中展现我省养老服务发展成果与银发经济活力,吸引了众多银发力量的积极参与。

为助力展会圆满举办,哈尔滨市南岗区爱心联盟和春明社区城成公益志愿服务中心将组织500名老年志愿者参与本次盛会,以实际行动助力家乡银发事业发展。这支老年志愿队伍常年扎根冰城公益一线,恪守志愿服



志愿者程彦波到编辑部领取银博会门票

务精神,积极参与各类敬老便民、城市公益服务活动。

团队负责人程彦波表示,志愿者团队长期引导老年群体走出家门、参与社会,践行“老有所为、老有所乐、老有所献”的理念。如今我省银发经济快速发展,智慧养老、适老

配套、康养服务日趋完善,老年人的生活品质与幸福感显著提升,也让大家主动参与、服务、助力银发产业发展。本次参与活动的志愿者,以参观学习为核心目的,希望通过展会近距离接触前沿的适老科技、优质康养服务和新型养老模式,开阔养老视野、更新康养理念。同时,志愿者们也自愿参与展会志愿服务,希望用桑榆余热服务盛会、回馈社会,彰显冰城老年群体的良好风貌。老年志愿者们纷纷表示,她们将以饱满的精神状态、务实的服务态度投入本次活动,认真学习先进康养经验,用心做好志愿服务,全力展现龙江老年人积极向上、乐于奉献的银龄风采。

聚焦 2026 黑龙江银发经济消费博览会

凤翥社区智能手机课堂开讲

□本报记者 高海涛

为切实解决老年人运用智能技术困难,帮助老年群体跨越“数字鸿沟”,近日,哈尔滨市南岗区松花江街道凤翥社区组织开展老年人智能手机公益培训活动,为辖区老年居民送上暖心的数字化便民服务。

本次培训紧扣老年人日常手机使用痛点和实际需求,精准定制实用课程内容。社区志愿者围绕手机基础操作、微信视频通话、照片收发保存、线上生活缴费、社保资格线上认证等高频实用功能展开细致讲解。活动采用大屏同步演示、分步

骤拆解教学、一对一专人辅导的模式,针对老年人记忆力弱、操作慢的特点,反复示范、耐心答疑,手把手帮助老人熟练掌握操作技巧。同时,培训融入反诈宣传,细致揭露电信网络诈骗常见套路,提醒老年人严守个人信息,守护自身财产安全。

此次培训内容贴合生活、简单易学、实用性强,获得了老年居民的一致好评。下一步,凤翥社区将持续聚焦老年群体需求,常态化开展智慧助老志愿服务,持续优化课程内容,以精细化、常态化的暖心服务,助力老年人轻松融入数字生活、乐享智慧晚年。

官微留言

读《99%的人不知道,“老得慢”的人,都爱吃这种食物》



扫码看文章

东方:赞西红柿

寻常红果不寻常,藏得清滋护体康。红素消衰柔血脉,酸津和胃润肠章。温烹更易精华取,淡食能延岁月长。莫觅珍奇求补品,一盘番茄益年光!

读《岁月流转,“养”好自己很重要》



扫码看文章

华姐:阅

读这有趣不俗又智慧的文字,真诚的赞同,学着会生活,晚年慢慢度夕阳,健康最重要,管它钱多钱少,快乐、健康、平安是无价的,愿人人都健康好身体,生活称心吉祥每一天!

读《【无处不中医】节气里的中医——大暑正午烧伏香》



扫码看文章

耀鳳:此季节蚊虫繁殖飞快,但也是自然现象,我们主观就要努力做好预防,杜绝蚊虫滋生,免受其害,确保身体健康!

读《退休顺口溜,满满正能量!》



扫码看文章

老黄瓜红

萝卜(忘忧草):要允许自己脸上有皱纹,头上生白发。时间不会放过任何人,自然也包括你我。接受一切自然的变化。

胥岩 整理

网络聚爱心 志愿暖夕阳



□本报记者 高海涛 文/摄

近日,老年日报社“晚晴”志愿者团队开展义剪进社区公益活动。志愿者看到网络推送的活动通知后,纷纷主动线上报名、积极响应集结。

黄金团

樊希安 著
连载之332

知夫莫如妻,杨玉琼自然是深知牛幸娃心态的。虽然他对孩子千般好,还是解除不了对她和阎芳州的怀疑。一旦疑心起时,心里也就不怎么痛快。当保姆带孩子另屋去住的深夜,牛幸娃常盘问她 and 阎芳州同路去天水的一些细节。比如,问路上住几晚呀?都在哪里住呀?都去了哪些地方呀?当杨玉琼告诉他在天水住两晚,住在阎芳州家里时,又问:你和谁在一起住呀?告诉他和阎芳州嫂子一起住时,他又问阎芳州和谁住一起?杨玉琼答不上来,就说:你去问阎芳州他和谁住一起。又说:你烦不烦,你啥意

思?我给你说多少遍了,我俩从来没在一起过,在他家也是分开住,你怎么就不相信呢?你问这些想干啥?是非要让我和他睡一起吗?牛幸娃一看杨玉琼不高兴了,就急忙打住,说:没别的意思,就是问问,就是问问。可是过不了几天,又原样照演,弄得杨玉琼不胜其烦,差一点精神崩溃。

一天,杨玉琼实在受不了了,就忍不住给北京的好朋友阿珠打电话说了此事。阿珠现在已是武警文工团的独唱演员。基建工程兵文工团、报社都转为武警,阿珠自然也成了武警的一员,和杨玉琼是朋友,又是战友,两人自是无话不谈。

阿珠听杨玉琼在电话那头说完,就对着话筒骂了一句:“杨玉琼,你个笨蛋!”

杨玉琼说:“我怎么笨蛋了?”

阿珠说:“现在科技发达,城市都时兴做亲子鉴定,你为什么不让老牛和孩子去做亲子鉴定?”

杨玉琼说:“听说有这回事,亲子鉴定真的能确定父子关系吗?”

阿珠说:“当然。传统的说法叫滴血验亲。现在的科学方法叫亲子鉴定。现在医学意义上的亲子鉴定,是根据遗传学的相关理论和实践,采用医学、生物学和遗传学的技术,从子代和亲代的形态构造或生理机能方面的相似特点,分析遗传特征,判断父母与子女之间是否是亲生关系。对可疑的父子关系和母子关系进行分析判断,其中作为成熟的亲子鉴定方法的DNA鉴定是国际公认的鉴定方法,其准确率达到99.99%。你不去做亲子鉴定,闷着头忧心烦恼做什么?”

杨玉琼说:“真的有那么准?”阿珠说:“当然。只要你敢让你家老牛去做。”

杨玉琼说:“连你也怀疑我?”阿珠说:“不说这些,是不是一做鉴定就知道了,就真相大白了,老牛的疑惑就烟消云散了。”

又说:“现在各大城市都有做亲子鉴定的,济南、青岛都有,你选个时间,和老牛带孩子去就是了。记着带介绍信,不带介绍信,人家还不给做鉴定呢。”

撂下电话,杨玉琼心里一块石头落了地,心里从未有过的轻松。她要让老牛和“机会”去做亲子鉴定,必须去做,只有这样,才能确认两人的父子关系,也可洗清她和阎芳州的不白之冤。连好朋友都怀疑自己和阎芳州有染,何况牛幸娃呢!只有用这种方式才能使真相大白。

待续