执行总编:李佳 责任编辑:齐伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

抗联故事继续讲下去

□本报记者 **高海涛** 文/摄

“这面国旗承载着先辈们用鲜血换来的和平,我们要把白山黑水间的抗联故事一直讲下去。”在老年日报社举办的“我和国旗合张影,银发同心颂祖国”公益摄影活动现场,东北抗日联军后代艺术团团长李景梅,手持小国旗,在国旗背景前留下合影,用镜头诉说抗联后代的家国情怀。

今年73岁的李景梅其父亲是一名抗联老战士,曾担任李兆麟将军的警卫员。如今,东北抗联后代艺术团已有数十名成员,大多是抗联后代和热爱红色文化的银发志愿者。多年来,李景梅带领这支队伍扎根基层,走进社区、展厅、校园,身着抗联主题演出服装,传唱《露营之歌》《哈尔滨,英雄的城市》等红色曲目,讲述老一辈冰天雪地坚持战斗、宁死不屈的抗联往事,把厚重的东北抗联精神,送到百姓身边,让红色历史走出史料,走进大众心中。

采访中,李景梅缓缓讲起父亲生前常和她说起的抗联往事。当年战士们被困深山密营,缺衣少食,只能啃树皮、嚼草根、捧雪



水充饥。零下几十度的寒冬里,很多战士严重冻伤,即便身处绝境,也从未动摇过抗日信念。“父亲每次讲到战友们的经历,都会落泪。这些故事不是书本上冰冷的文字,是真实发生在白山黑水间的苦难与坚守。”李景梅说,把这些故事传播出去,是她和艺术团全体成员的责任。

过去宣传红色故事,大多依靠线下演出、现场宣讲。古稀之年的李景梅主动拥抱新时代,从零开始学习新媒体。她认真研究短视频拍摄、剪辑,学习图文编辑,把艺术团基层宣讲、红色演出的片段拍摄下来,发布在网络平台,让更多年轻人隔着屏幕读懂抗联精神,短视频收获秒网友点赞、转发。

李景梅一直关注老年日报新媒体平台,每当老年日报发布公益活动、敬老宣传、红色文化相关内容,她都会积极助力传播。看到老年日报发起“我和国旗合张影,银发同心颂祖国”公益摄影活动后,她主动报名参与。她不仅自己到场参加合影,还带动艺术团成员一同参与这场公益活动,借助老年日报的传播平台,扩大红色文化影响力,让银发群体的爱国心声被更多人知晓。

线上传播红色故事,线下践行公益初心。李景梅常说,传承抗联精神不是一句口号,既要走进社区宣讲,也要用好新媒体这一新阵地。她带领数十名团员坚持线上线下双向发力,线下深入基层开展红色文艺宣讲,同时积极参与老年日报各类公益活动,依托老年日报新媒体矩阵,扩大红色文化、助老公益宣传覆盖面。

如今,李景梅依旧步履不停。她带领艺术团持续深入基层开展红色宣讲,不断打磨新媒体作品,借助老年日报的平台力量,讲好抗联英雄故事。一张与国旗的合影,是抗联后代对祖国的深情告白。李景梅以银发之力,赓续红色血脉,让东北抗联精神跨越时空,在新时代持续绽放光彩。

线上收邀约 线下颂祖国

□本报记者 **高海涛** 文/摄

近日,老友课堂手工班学员看到新媒体平台发布的活动预告后,积极报名,参与“我和国旗合个影”公益主题活动,用镜头定格爱国情怀。

活动现场暖意融融,学员们精神饱满,手持小国旗,有序与国旗合影。一张张灿烂的笑脸与鲜艳的国旗相映,大家用质朴的方式抒发对党和祖国的热爱。

学员们表示,刷到新媒体推送的活动消息后,第一时间就想参与进来。老友课堂为老年朋友搭建了学习、交流、展示的平台,大家既能学习手工技艺,又能参与各类主题公益活动,不断丰富晚年精神文化生活。



银龄心理课堂开课 微信群内暖心陪伴

□本报记者 **朱珅**

为积极回应老年群体日益增长的心理健康需求,帮助老年学员掌握科学的心理调适方法、提升晚年生活幸福感,云南省红河哈尼族彝族自治州开远市老年大学老年人积极心理学课程正式开课。首堂课以公开课形式面向全体学员及离退休干部开放,红河州关工委身心健康文体委主任何红明以《老年人心理调适——守护心灵的夕阳红》为题,带来一堂兼具实用性、指导性的心理健康课堂。

课程筹备阶段,老年大学专门建立课程通知微信群,课前在群内发布开课时间、课堂地点、注意事项,方便学员提前知晓、预约参与,不少离退休干部通过群消息报名走进课堂。“我好,你好,大家好……”正式开讲前,何老师以简单轻松的小互动快速拉近师生距离,大家放松身心,慢慢沉浸课堂。

课堂上,何老师结合当下老年群体生活现状,细致梳理老年人常见心理问题。随着年龄增长,老年人社会角色转变、社交圈收窄、身体机能变化、亲子相处模式改变,极易产生孤独、焦虑等情绪,长期积累会损害身心健康。她结合专业知识与真实案例,剖析心理问题成因与表现,传授简单易操作的情绪调节技巧,从情绪疏导、兴趣疗愈、社交赋能、积极暗示,到规律作息、适度运动,引导大家接纳生活变化,培养乐观豁达的银龄心态。

课后,微信群成为延伸课堂。何老师持续在线答疑,学员们在群里分享听课感悟、交流生活中的心理困惑,互相鼓励扶持。一位学员感慨:“这堂课非常实用,这些常见的心理问题我也遇到过,之前不会自我调适,听完老师的讲解豁然开朗,学会了放下焦虑,接纳自己。”不少学员表示,课程贴近生活,线上线下联动的形式,既学到调节情绪的方法,也感受到集体温暖。

此次公开课普及了心理健康知识,帮助学员掌握心理调适技巧,树立积极养老心态。下一步,老年大学将持续打造暖心心理健康课堂,依托微信群做好常态化心理陪伴,引导老年学员发现生活美好,以阳光心态安享幸福晚年。

G 官微留言

读《一个瓶子,护好颈、心、腿三处关键血管》

扫码看文章

刘 毅: 人的颈动脉、冠状动脉和下肢静脉容易堵。这三处血管无论是哪处淤堵,都会严重威胁健康。文章介绍了利用空矿泉水瓶养护血管的办法,简单实用,值得一试。

读《鸡蛋吃够这个量,助延寿、护血管》

扫码看文章

陈名: 鸡蛋是大多数家庭常用的食材。鸡蛋怎么吃更利于身体健康,本文说的明白透彻。

读《人到晚年,最可靠的是自身三种能力》

扫码看文章

文刀二艳: 自理自立对老年人尤为很重要,同样学习新知识,用新技能来武装自己,跟上时代步伐。

读《按摩调秋燥,霜降保安康》

扫码看文章

冯燮: 这份霜降养生指南专业实用,将中医智慧转化为具体可操作的穴位按摩法。

足三里固本、中脘和胃、天枢调肠,再配润肺穴位,取穴清晰、手法温和,安全提示到位。早晚各一次,可在秋冬交替时调理脾胃、预防感冒。

读《【食养药膳】几块钱一斤的“肾黄金”正上市,生吃补脾肾熟吃养骨!整个秋冬精气十足》

扫码看文章

佚名: 眼下,正是吃板栗的好季节。板栗虽小,但它的养生作用却很大。

在吃法上,生吃或熟食作用大不相同:“生板栗的核心作用偏向补骨强筋;熟板栗则更偏向脾肾兼补、补气健脾。”大家可根据自身的实际需求,选择合适的吃法。

胥岩 整理

承印单位:黑龙江龙江传媒有限责任公司、经济日报印刷厂、广州蓝海印刷有限公司、河北报业传媒集团印务有限公司、河南省邮电科技有限公司、山东大众华泰印务有限责任公司、西安蓝星新技术开发有限责任公司、江苏鸿兴达邮政印务有限公司