

◆老有所乐

# 打雪仗、爬雪包 冰城七老太雪地撒欢

文/摄 生活报记者 张清云

近日,哈尔滨市降下一场大雪后,喜欢冰雪运动的哈尔滨市七位老太太组团来到松花江畔的湿地公园,打雪仗,爬雪包,尽情地在雪地上撒欢畅游。

据组织者张晓雯介绍,她们几个是要好的姐妹,年龄均在60到70岁之间,共同的爱好就是喜欢冰雪。在最近的几年中,她们每到冬季都到户外雪地打雪仗,拍雪景,堆雪人。自从今年冬季哈尔滨降下一场大雪以后,她们已经三次到户外进行拍照了。这次竟然是徒步从松浦大桥穿越松花江到湿地内的雪地上撒欢游玩。

记者在现场看到,虽然天气比较寒冷,但是她们一见到雪就忘记了自己的年龄,每个人都精气神十足。

喜欢拍照的娟子说,她自从这几年参加冬季冰雪户外运动以来,自己在电脑上学会了编辑动感相册和视频等软件。每次活动过后,她都将所拍摄的照片和录制的视频进行编辑,然后再分享给家人。她们又转给家人和朋友,以此来共同分享她们的快乐和幸福。



◆老年游

## 发现情侣峰

仲继光

那是莽莽兴安中一座普通的山,看似平平常常,貌不出众,多少年来躲在偏僻的一隅,不张不扬,不声不响,用一身的素装与群山一道,装扮着小兴安岭的春夏秋冬。

那是夏初的一天,艳阳高照,轻风送爽,天蓝蓝的,地绿绿的,河清清的,花艳艳的,大地在翠绿中呈现出一派勃勃生机。在这大好的时光里,我们一群搞写作摄影的人走进了大山之中。

我是一个好奇心极强的人,遇到新鲜的事儿就会一个心思不遗余力地去探个究竟。这次采风活动,再一次吊起了我的胃口,我知道,每一座山都有独特的景色。我沿着山坡一个人在奋力地向山上爬,当快到半山腰的时候,同来的人已不见了踪影,也听不到他们的任何声音。对此我没有放在心上,我预感这山上一定会有美丽的景色,站在山顶一定会看得很远,拂面的轻风,醉人的美景,这是我此时最渴望的事。

我攀登一阵,便停下来擦一擦头上脸上的汗,张口喘一阵粗气,接着再爬,就这样爬一阵停一会儿,虽然衣服已被汗水湿透,但却没觉得太累,因为心中那个愿望在催促着我不知疲倦地向上再向上。我一边攀爬,一边用余光向旁边横



扫。突然,发现不远处的山坡上闪过着一个黑影。那是什么?我的脊梁瞬间冒出一股凉风,接着打了几个冷战。只见那黑影在一弓一伸地动着,这个季节黑瞎子已经开始在原野中活动了,莫不是我遇到了那东西?我在暗自思忖,大气不敢出,也不敢动,只是趴在原地紧紧地盯望。那个黑影仍是在重复着那弓伸的动作。我静静地注视着,好一会儿,那黑影停止了动作,朝着我的方向扬起了右臂发出了喊声:“哎,你是干啥地?”哦,原来是人,准确地说是一位正在刨植树穴的营林工人。

经过紧张的攀登,我已接近了山顶,这是一座险峰,但见怪石嶙峋,险峰兀立,巨大的石板如高耸的城门,横躺竖卧的巨石似贪婪的恐龙,有一块巨石横亘在两道竖起的巨石之间,呈现一座惊险的石桥,我走

在上面,真让我惊心动魄。陡峭的山坡难以立脚,我用了很大的力气从一棵树抓到了另一棵树,喘息一会儿再做同一动作,就这样慢慢地向山巅靠近。就在我一直忙于脚下动作时,不经意间目光转向山顶,想看一看离峰顶到底还有多远时,蓦然,一个形象惊得我目瞪口呆。只见峰顶有两块大石挨在一起,一块如一位虎背熊腰的壮汉端坐,另一块似一个婀娜女子把头贴向壮汉。啊!多么亲密的一对情侣,多么柔情的一双恋人,真没想到这莽莽兴安中竟有这样的奇景。望着那对亲热的“情侣”,我不禁感慨,大自然的鬼斧神工,竟在这里造就了这样神奇的形象,又由我这个喜欢好奇的人揭开了它的神秘面纱。激动之余我心中升起一个意念,我要为这座无名的山峰起个名,就叫“情侣峰”。

◆东篱诗香



三亚晨曲

邹积慧

一

年初轮转物华新,  
往事如烟眼底沉。  
早起窗前观鹿岭,  
轻轻摘取一枝春。

二

椰风一夜木棉开,  
日上楼头霞染腮。  
海韵声声频入耳,  
开窗似放浪涛来。

一剪梅

张佩军

五色光鲜处处新。竹倚窗  
扉,帘隐星辰。昨闻海角响觥  
筹,惊喜东朋,欢扰西屯。

阡陌素衣不染尘。雪衬晴  
日,风问幽人。霜田寒袖寄诗  
书,初锁尘烟,尽享天伦。

◆黄昏茶座



看图片猜成语,答案本版找

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!

投稿邮箱:shbshwll@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

黄昏茶座答案:月下老人

# 生活报

## 分类广告

## 中缝声明

## 企业招聘

业务办理电话:

15504651777

89682777

QQ/微信:80451



高沛友使用智能眼镜“阅读”书籍

3岁被确诊为“眼科绝症”高中时几乎全盲  
凭借顽强毅力在北京读完本科和研究生  
把出租屋“盲改”为科技感十足的无障碍小窝

## 伊春“追光男孩”高沛友:

# “抓住”时代的手 “看见”世界的光

最初,视力下降时,高沛友难以接受这个事实,他曾经抱怨过:“为什么别人能看得那么远那么清楚,而我却看不到呢。上天真不公平,为什么选择我?”

好在家人和朋友给了他极大的安慰与鼓励,帮他战胜了对未来的恐惧。这让他渐渐想开了,虽然没有视力,但这并不能阻碍他学习知识、发掘快乐,也不影响他去做很多有意义的事情。

在哈尔滨市特殊教育学校读完小学后,高沛友到青岛市盲校读中学,此后,又花8年时间在北京联合大学,完成了本科和硕士的学习。

在学习方面,他最大的困扰是无法独立阅读,难以获取到足够的信息,而且信息获取的时效很慢,盲文资料的数量又非常有限。直到电脑、智能手机和屏幕阅读技术普及后,这个难题才得到了一定程度的解决。

高沛友与计算机的缘分始于小学,那时他刚学会上网,对网页上为什么能显示出各种各样的字符和图片非常好奇。初中时他学会了编程,升入高中后又学习了c#和e语言,还参加过计算机大赛,获得了二等奖。上了大学,他又学习了java和Android开发,可以独立编写移动端app。高沛友告诉记者,为了学习计算机编程,他曾经连续阅读材料20多个小时,一度废寝忘食。

“计算机让我找到了和世界连接的通道,让我回归普通人的生活。”高沛友感激地说。

研究生毕业后,高沛友被北京市按摩医院录用,成为了一个北漂。他坦言,之所以留在北京还有一个重要原因,因为北京可以提供比较全面的无障碍设施,对视障人士而言生活更加方便。

忙碌的工作之余,他依然保持着对新事物、新技术的好奇。他从去年开始接触最新的物联网技术,把40多平米的出租屋“盲改”为温馨的无障碍小窝。如今,他家有50多款智能家居产品,比普通人家更先进也更具科技感。

他向记者介绍道,这些智能家居产品分属于照明、安防、清洁、烹饪、环境控制以及娱乐等系统。比如,安防系统中的天然气报警器、火灾报警器,可以在危险来临及时通知他;烹饪系统中的智能炒菜机、智能电烤箱,可以帮他烹饪出美味的菜品;清洁系统中的扫地机器人、拖地机器人,可以帮他完成日常地面清洁工作,弥补了清洁能力不足的问题……这些智能家居产品帮他解决了很多困难,极大地提高了生活品质。

如今,高沛友正在积极尝试直播课程,给盲友们讲解智能设备的使用方法。他说,这些智能设备帮他解决了很多技术的烦恼,让他能像普通人一样独立生活。他希望分享自己摸索的这些技术和经验,帮助更多视障人士,让更多人能享受到科技带来的便利。

在“追光”的同时,乐观勇敢的高沛友也收获了甜蜜的爱情。他和妻子相识于高中,从高中到大学以及后来读研,两人一直相知相伴、相互关心,经过11年的爱情长跑,步入了婚姻殿堂。在学习上,妻子帮他阅读了大量专业书籍,帮助他拓展专业技术和兴趣爱好,在生活中更是给了他无微不至的关怀。

视力障碍虽然束缚了高沛友远行的脚步,却没有有限制他对未来的畅想。几乎每个周末,他都会去中国盲文图书馆读书。高沛友钟爱科幻类作品,最喜欢刘慈欣的《三体》,在他看来,书中所描绘的未来科技终究会变成现实,会给视障群体的生活带来很大改变,“治愈眼疾或用另一种方法重见世界,这都是很可能发生的”。

除了自己阅读,高沛友还在中国盲文图书馆开设视障人员电脑培训课程,帮助那些不会使用电脑或操作不熟练的盲人朋友掌握电脑操作技能,给他们打开一扇通往外部世界的窗口。让大家了解到更多有价值的信息,改变精神面貌,改善生活质量,寻找工作机会,发挥个人价值,更好地服务社会。

对于未来,高沛友充满了期待,他相信,随着人工智能的发展,现在的诸多难题都能得到解决。“对于盲人群体来说,AI最需要解决的问题是帮我们跨越视觉缺失带来的障碍。盲人看不见,但可以通过计算机视觉帮我们看见世界,用技术弥补疾病带来的缺陷,让视障用户能平等地融入社会,更轻松、惬意地享受生活。”高沛友憧憬道,他觉得总有一天,自己可以借助计算机视觉、脑机接口以及传感技术,轻松地看见、了解和感知世界,可以轻松阅读文字、躲避障碍、寻找物品、驾车远行,甚至遨游太空,“我不需要语言表达,家居产品、硬件设施、软件程序都可以理解我的想法并为我所用,打造出最适合我的空间环境。到那时,全国1700多万视障人士都可以走出家门,便捷地学习、自由地择业、快乐地生活。”

“只要有光,我就觉得和世界还有连接,我觉得未来有无限可能,我还有很多事情没去探索呢。”高沛友笑道。

图片由冯永斌提供

痴迷计算机 让他找寻到和世界连接的通道

毕业后成北漂 把出租屋“盲改”为无障碍小窝

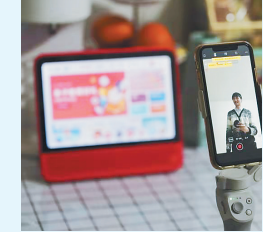
开电脑培训课程 想帮更多盲友打开一扇窗

生活报记者 周际娜

“每一个不曾起舞的日子,都是对生命的辜负。”尼采的这句话,对28岁的伊春小伙高沛友影响至深。十多年来,他在黑暗中翩然起舞,努力追逐着生命中的那一丝微光。

高沛友3岁时被确诊为“眼科绝症”,高中时几乎全盲,凭借顽强的毅力在北京联合大学读完了本科和研究生,如今在北京市按摩医院当推拿师。热爱计算机和新科技的他,用50多款智能家居产品,把40多平米的出租屋“盲改”为科技感十足的无障碍小窝,视频一出,令广大网友感慨不已。

网友们管高沛友叫“追光男孩”,大家都说,虽然他看不到,可是他的眼睛里有光……



在家中录制智能家居的评测视频



为患者推拿



独自去乘坐地铁



在家中调试直播设备