

◆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,她都将所拍摄的图片和录制的视频进行编辑,然后再分享给大家。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。



三亚晨曲

邹积慧

年轮初转物华新,
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

玉色光鲜处处新。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:shbzshwl@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)

黄昏茶座客案:月下老人

◆老年游

发现情侣峰

仲继光

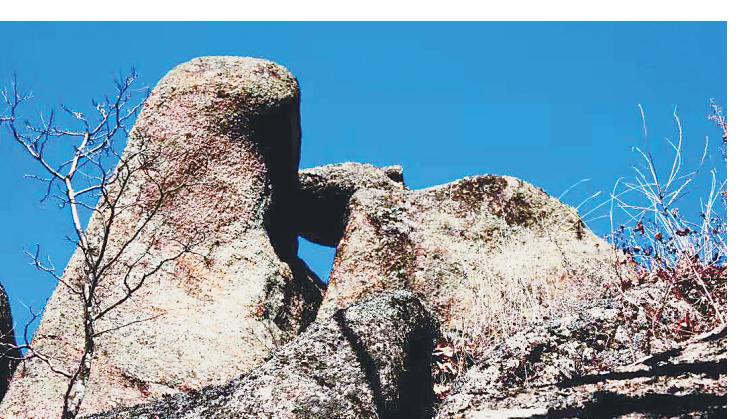
那是莽莽兴安中一座普通的山,看似平平常常,貌不出众,多少年来躲在偏僻的一隅,不张不扬,不声不响,用一身的素装与群山一道,装扮着小兴安岭的春夏秋冬。

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余地去探个究竟。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,张口喘一喘粗气,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动着一个黑影。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住。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

◆东篱诗香



高沛友使用智能眼镜“阅读”书籍

生活报

3岁被确诊为“眼科绝症”长大意味着与斑斓的世界告别

分类广告

中缝声明

企业招聘

业务办理电话:

15504651777

89682777

QQ/微信:80451



在家中调试直播设备



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

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:

视力障碍虽然束缚了高沛友远行的脚步,却没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”。

忙碌的工作之余,他依然保持着对新事物、新科技的好奇。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,他家里有50多款智能家居产品,比普通人家更先进也更真科技感。

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,可以在危险来临时及时通知他;烹饪系统中的智能炒菜机、智能电烤箱,可以帮助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助他解决了很多困难,极大提高了生活品质。

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生活的烦恼,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的兴趣爱好,在生活中更是给了他无微不至的关怀。

“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。

开电脑培训课

想帮更多盲友打开一扇窗

毕业后成北漂

把出租屋“盲改”为无障碍小窝