

光影定格夕阳美



“大家看这张，我特意选了侧光角度，佛首的微笑在光影中显得格外慈祥！”天龙山“初冬光影摄影之旅”刚结束，老拍客李红就在《银龄专刊》旅游俱乐部的微信群里分享作品，瞬间收获众多点赞。连日来，群内被数百幅初冬影像刷屏，而比照片更动人的，是镜头背后持续升温的热情。

此次活动由太原日报社《银龄专刊》工作室与太原中旅联合举办，为三十余位银龄摄影爱好者搭建了学习交流的平台。从西峰石窟的庄严佛光，到柳峪的斑斓彩林，一路快门声声，笑语相伴。

“对我们退休一族来说，《银龄专刊》就像一个‘家’。”67岁的王力感慨道。自11月加入这个集体，他从独自摸索到结识众多良师益友，“在这里大家志趣相投，只聊光圈和意

境，感觉特别惬意。尤其是这次有老师现场指导用树叶做前景，效果出奇得好！”

李红深有同感。在回归的佛前，她和拍友相互切磋，仔细探讨。翻看着相册里那张佛首照片，她笑容满面：“能用镜头记录这座在海外漂泊近百年的天龙山石窟第8窟北壁主尊佛首，真的非常开心。”

活动虽已结束，银龄拍客们的热情却未消退。群里依然热烈讨论着拍摄记录、角度选取与构图技巧。一些老拍客已开始筹划下一次出行，约定要继续用手中的镜头，共同书写太原四季的诗意画卷。大家由衷感言：“我们拍下的不仅是风景，更是有滋有味的银龄岁月。感谢《银龄专刊》搭建起这座桥梁，让更多霞光，闪耀在镜头内外的生活之中。”

记者 张慧

“聊天室”里解烦忧

“李老师的心理解析不仅解开了我的心结，更提出可行性建议，太感谢了。”今年78岁的张大爷致谢《银龄专刊》。

张大爷在妻子去世后，总感觉活得没意思，针对张大爷的状况，本刊邀请太原市专家协会心理健康服务中心心理咨询师李巧英，针对他的问题在“聊天室”专栏刊发文章《勇敢迈出改变的第一步》，文章犹如醍醐灌顶，更像一道温暖的光照进他的生活，帮他走出抑郁情绪。此后，“聊天室”成了他阅读《银龄专刊》必看的栏目之一，他说这里不仅有解开心结的“药方”，更像有个能唠心里话的“家”，是一处温馨的心灵港湾。

对此，李巧英也感触颇深。文章甫一见报，她便收到不少老年读者的反馈，称文章中的心理解析精准戳中了他们的晚年困惑；还有年轻读者表示，心理解析帮他们读懂了父母的情绪变化，在彼此之间搭建起一座代际情感的桥梁。

“栏目广受好评的核心，在于精准契合了银龄群体的需求。”李巧英希望“聊天室”成为守护



李巧英(穿浅蓝色上衣)与心理咨询师们分享心得

银龄心理健康的重要阵地，以专业之心为老年人的幸福晚年保驾护航。

记者 李晓琳

老年人知心“伙伴”

每周三，87岁的桃园诗社社长赵玉兰与97岁老伴徐忠诚，总会捧着《太原晚报》仔细品读《银龄专刊》，尤其偏爱健康养生内容和“我的银龄故事”栏目。

“专刊的养生内容很实用！”徐忠诚笑着说，“像‘冬季防寒防感冒’‘养生食谱’这些文章，我们试着照着做。”赵玉兰补充道：“文字通俗易懂、版式设计新颖、图片有冲击力，比看手机更符合老年人的阅读习惯。”

每次拿到报纸，她和老伴都会仔细阅读每一个版面，每期都有收获。感谢报社办了这么好的专刊，就像给咱老年人开了个“知心茶馆”。

采访中，两位老人希望专刊多登太原本地趣事、老年人的故事和各类养老政策，让银发族紧跟时代。让《银龄专刊》不仅成为老年人的精神园地，更搭建起沟通桥梁，记录岁月智慧，传递老有所学、老有所乐的心声，成为广大读者深受信任的“银发伙伴”。

记者 周利芳 文/摄



87岁的赵玉兰(右)与97岁的老伴徐忠诚一起阅读本刊

“法律信箱”教维权



85岁的安淑媛在阅读《银龄专刊》

“《银龄专刊》给老年人送来了一份暖心大礼，尤其是‘法律信箱’栏目，更成为我们的知心伙伴和权益守护者。”今年85岁的退休教师安淑媛接受记者采访时这样说。

安老师是《太原晚报》的忠实读者，是20多

年的老订户，爱好写作，退休后一直给报社投稿，与报纸感情甚笃。谈及创刊当天看到《银龄专刊》时，她说让我们这些老年人感受到了来自报社以及社会的关怀。在安老师看来，她们这代老年人一生为工作、为家庭奔波操劳，忙着奉献自己，却无暇关注自身权益，更缺乏相关的法律知识。“虽然法律明确规定子女有赡养父母的义务，但现实生活中，不少老年人的合法权益还是会受到侵害。”她身边就有类似的事情发生，有的子女成为“啃老”族，结婚时逼迫父母拿出高额彩礼；有的子女保管着父母的存款，却动了私吞的心思……

“家庭和睦是我们追求的目标，但有时候，也需要法律保驾护航。”安老师感慨，《银龄专刊》的“法律信箱”栏目既贴心又接地气，以案说法，给老年人讲述如何维护自身合法权益，堪称老年人维权的好顾问。

采访最后，安老师期待“法律信箱”栏目能帮助更多老年人学法用法，保护自己的合法权益。

记者 李晓琳