暖山国际城社区闫国胜：

能歌善厨的“万能爷爷”

YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道

既是合唱团的高声部成员，又是会做“闫氏红烧肉”的美食家，还能修水电、直播带货……

他就是今年73岁的闫国胜，历经岁月沉淀，在歌声、美食与新鲜事物中不断解锁新技能，以热爱书写多姿多彩的夕阳人生。



扫描二维码观看视频



以歌养心，唱出人生新境界

唱歌，是闫国胜年轻时就有的爱好，只是过去忙于工作，始终没有机会系统学习。2012年正式退休后，他做过一次胃癌手术。为了开启新生活、充实过好晚年，在朋友介绍下，他加入了芝罘区老干部合唱团。

“刚进团时唱了几段，团长就给了我很大的鼓励，说我的嗓子条件很好，可以练独唱。”这份认可让闫国胜备受鼓舞。自此，唱歌融入他的日常生活，成为疏解情志、调养身心的重要方式。这些年，他先后登上烟台大剧院、胶东大剧院的舞台，参与多场赛事展演，斩获山东省老年歌手大赛三等奖，在悠扬的歌声里收获独属于晚年的快乐。

如今，闫国胜在烟台海韵艺术合唱团担任高声部成员，每周两次参加合唱学习，和团友一同放声歌唱，氛围其乐融融。

“以歌养心”，是他对歌唱最朴素的感悟，也是他晚年生活中动人的底色。

多岗位锤炼，练就一身“万能”本领

闫国胜和手艺的缘分，始于1970年。这一年，他进入烟台海运公司，在北岛厂区工作，先后从事木工、瓦工、电气焊、铆工等多个工种，其中电工岗位一干就是9年。一专多能的岗位历练，不仅让他从容应对各项工作，更打磨出超强的动手能力和钻研劲头。1981年，他调入交通局；1985年至1988年，他在山东广播电视大学汉语言文学专业学习3年，这段求学经历成为他人生的重要转折点。

此后，他在管理岗位工作了30余年，直至2012年退休。

几十年的工作积累，成为他晚年生活的宝贵财富。家里水电暖、太阳能坏了，别人可能要请师傅修理，闫国胜却习惯自己研究琢磨维修；小孙子的电动玩具出了故障，他也能“手到病除”。为此，小孙子还送了他一个昵称——“万能的爷爷”。

闫国胜笑着说，这要感谢年轻时候的工作经历：“木工、电焊这些工种，很好地锻炼了我的动手能力，我这人就是干什么像什么，做事情总爱钻研琢磨。”



钻研美食，一道红烧肉闻名多家饭店

闫国胜非常热爱生活，除了唱歌，他还种菜、研究美食，把日子过得热气腾腾、有滋有味。

说起做菜，不得不提他的拿手菜——红烧肉。因为这道菜，他还被多家饭店聘请，并命名为“闫氏红烧肉”。

谈及秘诀，闫国胜毫不藏私：“首先就是选肉，原料要好，要选纯粹的下五花肉，凉水下锅，烹饪过程把握火候，做到肥而不腻、入口即化。”

闫国胜乐观积极，喜欢钻研。去饭店吃过一道好菜，就想着回家研究自己做，比如拔丝鸡蛋就是他的“实验成果”之一。

他还研究做点心，如桃酥、面包、油条、油炸糕等样样拿手。

每次合唱团外出演出，他都会提前制作好点心带给团员们分享，用美食温暖身边的每一个人。

拥抱时代，在线上平台绽放光彩

更让人赞叹的是，73岁的闫国胜积极拥抱新时代、接纳新事物。他尝试抖音直播，一边一展歌喉，一边直播带货，做得有声有色，收获满满成就感。他主打推介音乐类相关产品，把自身爱好和网络分享结合起来，在线上平台继续绽放光彩。

唱歌、演出、研究美食、打理菜园……闫国胜每天的生活都安排得满满当当，充实而快乐。他用十六个字总结自己的晚年：阅历多元，以歌养心，自律调养，乐享夕阳。

回望一路走来的经历，闫国胜对老年朋友们送上寄语：“希望大家都能找到喜欢的爱好，坚持学习，活出属于自己的精彩。”

他用亲身经历告诉大家，年龄从来不是限制，热爱生活的人无论何时都能把日子过成诗。

厚安社区：巧手包饺子



本报讯（YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 孙晓飞 摄影报道）近日，芝罘区厚安社区开展邻里包饺子主题活动。

活动现场，志愿者与老人们围坐一堂，调馅、擀皮、包饺子，分工协作、其乐融融。大家一边交流包饺子的手法技巧，一边闲话家常、互致问候，细致询问老人的身体状况与生活需求，叮嘱老人留意天气变化、合理饮食。

活动结束后，社区工作人员和志愿者分成小组，把刚包好的饺子送到行动不便、高龄失能老人家中，让他们也能感受到社区的关怀。

民生社区：海边健步走



本报讯（YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 陈新 摄影报道）近日，芝罘区民生社区组织辖区老年居民开展海边健步走活动。

活动当天，老人们早早来到集合地点，伴着徐徐海风，沿着海岸线结伴慢行，一边欣赏海边美景，一边舒展筋骨。活动还特别邀请社区卫生服务站于站长共同参与，全程随行值守，筑牢健康安全防线。

健步走途中，于站长时刻关注老人们的身体状况，为身体不适的老人及时提供健康咨询与应急看护。

老人们步伐从容，在轻松愉悦的氛围里适度运动，有效锻炼了身体，增强了体质。

凤鸣社区：巧手学钩织



本报讯（YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 迟燕 摄影报道）近日，芝罘区凤鸣社区开展趣味钩织技能培训活动。

活动现场，授课老师细致讲解钩织基础知识，演示钩针握法、绕线手法、针法松紧把控等要点，并逐一拆解短针、长针、引拔针等常用基础针法。

在实操环节，大家手持毛线反复练习、慢慢摸索，学习氛围浓厚。学员们互相交流技法、互帮互助，遇到疑问及时向老师请教，在不断练习中掌握钩织技巧。五彩毛线在指尖穿梭缠绕，一个个精致的作品慢慢成型。

居民们纷纷表示，本次钩织活动轻松治愈，既学会了一项新技能，也在慢节奏的手工创作中舒缓压力、放松身心。