

# 老年生活报



老年生活报  
全国助老服务热线  
0532-66610000

本报与青岛市军休服务中心今起联合推出专栏

## 家风家教话传承 荣军敬老倡和谐

**本报讯** 为弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德,践行社会主义核心价值观,即日起,青岛市军休服务中心、老年生活报联合开设“家风家教话传承,家国相依荣

军情——军休老干部话家风”栏目。

“国之本在家,家之本在身。”家与国,自古就是一个整体。有国才有家,家和国兴旺。一代代中国共产党人以优良党风

涵养红色家风,以优良家风强化党性修养,在凝聚党心民心方面发挥了重要作用。对于“家风家教话传承,家国相依荣军情——军休老干部话家风”栏目,青岛市军休服务中心

高度重视,制定了工作计划。本报记者将深入军休老干部中间,挖掘典型人物的感人事迹,弘扬传统美德,传承良好家风,共倡社会和谐。(记者 张磊)

报道详见2版

青岛今年将新增  
10个“认知症友好社区”

**本报讯** 6月15日,青岛市医保局长期护理保险(简称长护险)延缓失能失智2022年度项目全面启动,首场赋能训练活动在认知症友好社区李沧区大枣园社区开展。专业人员为前来参加活动的老年人进行失能失智免费筛查,带领老人们进行肌力强化、认知等赋能训练活动。

据悉,延缓失能失智主要实施宣传、培训和赋能训练三类项目。2022年度延缓失能失智工作将深入90个社区开展延缓失能失智理念,知识和方法技能的宣教,为全市2500名照护人员开展延缓失能失智培训,维护原11个认知症友好社区基础上新建10个认知症友好社区,在失智干预基础上增加失能筛查和赋能训练。

(记者 崔佳佳)

青岛“健康小屋”进社区  
居民可自助查“三高”

**本报讯** 年初,在青岛市李沧区利客来超市对面,悄然出现首个标有“青岛疾控”的“健康小屋”。那时起,56岁的市民李女士每次来购物都会进入到“健康小屋”,自助测量血压、脉搏等。

5月份,“健康小屋”又安家在市北区普吉新区社区居委会,居民更是把“健康小屋”当成了私人保健助理,使用过的居民说:“这个小屋太方便了,完全自助检测,健康服务太贴心了。”

据悉,按照山东省疾控中心“健康小屋山东行动”的部署,青岛市疾病预防控制中心基层卫生指导所首次在超市、社区设置健康检测驿站。目的是提升社区居民防病意识,助力居民做好自我健康监测和健康管理。

据悉,在“健康小屋”,居民随时可以自助测量血压、身高、体重等,根据社区使用情况以及居民需求,还可随时增加体脂、血脂、血糖、心电图等身体健康监测功能,并根据监测结果给出科学健康建议。截至目前,已有300多人次通过“健康小屋”的智能监测设备进行了血压监测和体质指数测量。(记者 王镜 通讯员陈方超)



## 奋力拼搏 大爱无声

体育达人黄佳林和他的明星女儿黄潇潇



爱好发展成为了事业。

### 严厉父亲无声的爱

“女儿从小耳濡目染,和我一起运动,很快她也爱上了运动,我就给她制定了一个训练计划,慢慢给予引导。”黄佳林说,随着训练强度的慢慢增大,女儿逐渐开始有些厌倦,每当这时他就会进行安慰和鼓励,讲道理摆事实,让女儿重拾信心。

当时黄佳林家住小港,每天早上他都会带着黄潇潇跑步到栈桥,然后返回。“记得第一次带她进行长距离拉练,那时候她也就10岁吧,一路上吐了三次,仍然坚持跑完了全程。”回忆起这些,黄佳林叹了一口气,“做任何事情都需要付出努力,在体育的道路上我会一直支持她。”

上小学和初中的时候,黄潇潇已经在运动场上崭露头角,后来进入青岛市体校接受训练,2001

年入选山东省体工队,2002年入选国家田径队。“在体校的那段日子,女儿就开始住校了,我特别想念她,但又不想给她太大压力,每周都会拿出两天时间去看望她,聊聊天,鼓励一下。”黄佳林说。

对于女儿的发展,黄佳林不仅重视专业课的能力,而且还很关注女儿的文化课成绩,在他的努力指导下黄潇潇又上了高中,后来考入了山东大学。“你跑得再快,文化上有短板,也不行,必须德、智、体、美、劳全面发展。”黄佳林说。这些年,他时刻关注女儿的成长,默默付出着一切。

### 健康是对女儿最大的支持

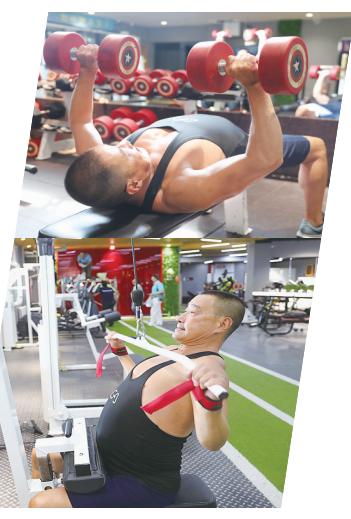
随着年龄的增长,黄佳林越来越注重身体的健康,在健身房里他拉背、撸铁、做仰卧起坐、骑车……忙得像一个小伙子。

“女儿已经成家立业,每天要做的事很多,最近忙着体能训练进校园一

系列活动,我的身体健康了,就是对她最大的支持。”黄佳林说,女儿对他也特别关心,经常打电话、发微信问长问短,让他很知足。

在健身俱乐部里,黄佳林不但锻炼了身体,而且还交到了很多朋友,大家一起谈天说地,其乐融融。

父亲节就要到了,问起有什么期望?黄佳林说,继续保持积极乐观的生活态度,为女儿、为家庭树立榜样。记者 张磊



### 热爱运动投身体育事业

在青岛市市北区辽宁路一家健身房里,记者见到了身材魁梧、体格健壮的健身达人黄佳林,他热情豁达地向记者介绍了自己的体育生涯。

“我从小就活泼好动,学校运动会每次跑步都是第一名。参加工作后,中长跑项目没有对手,然后又参加了青岛市的一些运动会,几乎没有对手。”黄佳林向记者介绍,运动特长一方面与天赋有关,另一方面也与坚持和热爱有关,第二点尤其重要。

黄佳林风雨无阻坚持体育锻炼,从青年到现在,每天固定跑步8公里,然后散步、健身、游泳穿插进行。“运动让我快乐,让我的生活非常充实,我把我的快乐传给了女儿。”黄佳林笑道。

过去条件受限,黄佳林仅将运动停留在热爱层面,女儿黄潇潇则将这一