



老年生活报

全国助老服务热线
0532-66610000

流金岁月 不负韶华

2022青岛市中老年模特大赛今起报名

本报讯 为庆祝本报创刊29周年,展示青岛中老年人的美好风采,展现“活力海洋之都 精彩宜人之城”独特魅力,为中国山东(青岛)康养产业博览会广聚人气、打造品牌,由本报与青岛市养老服务协会、海名会展集团联合主办的“流金岁月 不负韶华”2022青岛市中老年模特大赛启动,即日起开始报名。

据介绍,本次比赛将于青岛老博会期间(6月30

日至7月1日)举行,凡队员年龄在40周岁以上的队伍均可参赛,参赛各队要求人数为10至20人,参赛队伍不可跨单位或团体参加比赛。参赛作品主题积极健康向上,报名队伍需扫描右下方二维码填写报名表,含参赛队伍队名、队伍介绍、人数、节目名称、节目介绍、联系方式等,并提供参赛走秀作品的照片或视频。

比赛分为海选、初赛、半决赛和决赛。海选阶段

根据各参赛队伍提供的走秀作品照片和视频,经专家评审评定,选定晋级初赛队伍。初赛和决赛采用现场展示及评审团现场打分、当场亮分的评选方式,初赛阶段无才艺展示,进入半决赛、决赛阶段的队伍需每队准备2至3分钟的才艺展示。7月1日下午,将在青岛国际会展中心1号馆角逐冠、亚、季军奖得主。

本次大赛报名时间:6月22日至26日。报名方式:电话或邮箱(电话:

66610000,邮箱:lbhmtds@163.com)。大赛地点:青岛国际会展中心1号馆(崂山区苗岭路9号)。乘车路线:乘地铁2号线到“苗岭路”站,换乘11号线到达“会展中心”站;乘坐321路公交车到“青岛博物馆”站、乘坐606路公交车到“会展中心”站。(本报记者)



老年人何时才能有“专属”健身房 体育适老化 期待快马加鞭

随着社会的发展,当越来越多老年人的健身热情远高于年轻人时,体育适老化的脚步就显得迫在眉睫。前不久,国家体育总局发布《关于进一步做好老年人体育工作的通知》,这是体育总局官方出台的首份老年人体育政策,受到业界关注。

健身场地设施越来越好

青岛市83岁的纪先生保持着每天锻炼的习惯。他说:“近些年全民健身场地设施供给方面做得不错,修建在百姓身边的健身场地越来越多,免费提供给老百姓健身的场馆越是越来越好。但是,如果每个老小区都能配置锻炼的器材,老人下了楼就能锻炼,将会更方便。”

据了解,截至2021年底,青岛共建全民健身场地设施10000余处,人均运动场地面积达到3.26平方米。但是,在老年人体育健身空间的建设方面,青岛与先进城市相比,还存在一定的差距。

定制健身房稀少

对于城市居民来说,很重要的健身场所就是健身房,而随着老年人健身需求上升,越来越



“激战正酣”的老人们。

多的老年人也开始走进健身房、舞蹈房、游泳馆等。“差不多有将近一半的老年人吧。”在位于市南区福州路上的英派斯健身馆内,工作人员告诉记者。当记者问及是否有专门针对老年健身者的器材时,工作人员则表示了否定。

据了解,自2020年底开始,南京、长沙、上海等地推出了专为老年人定制的健身房。不过,目前市场上针对老年人的商业健身房仍然极少,由于老年人身体条件不如年轻人,不少健身房在招收老年会员时设置门槛。“在我们这儿,65岁以上的老年人已经不能办卡了。”工作人员表示。

此外,针对老年人的健身器材品类也显得过于单调,功能也相对简单,不太符合老年人的运动训练需求。“我们这儿

曾有过一款针对老人的‘卧式健身车’,但销量不是太好,销售了一年半就停了。”6月18日,记者在青岛市某运动超市里看到,不少老年人在挑选运动商品,工作人员表示,目前在健身器材上没有具体的年龄划分。

发挥体育功能应对老龄化

眼下,我国已进入深度老龄社会。积极发展老年体育产业,增强老年人的体质、提高老年人的生活质量,已经成为社会各界普遍关心的问题。

“我希望身边的健身场可以越修越多,设施功能越来越丰富。特别像智能室外健身路径可以多修建一些,这样可以让更多的老年人在每次健身过后及时知晓自己的运动量,掌握科学的健身数据。”采访中,不少老人表达了这样的诉求。记者 许瑶

全国老年健康宣传周
7月25日至31日开展

据新华社电 为协同推进健康中国战略和积极应对人口老龄化国家战略,切实提高老年人健康素养和健康水平,国家卫生健康委、国家中医药管理局日前联合印发通知,将以关注老年人营养健康为重点,于2022年7月25日至7月31日组织开展2022年全国老年健康宣传周活动。

今年的活动主题是“改善老年营养,促进老年健康”。通知指出,各地要从老年健康政策、老年健康科普知识、老年营养健康知识进行宣传。

通知要求,各级卫生健康行政部门、中医药主管部门围绕老年营养健康主题,结合本地实际,通过老年人喜闻乐见的形式开展2022年全国老年健康宣传周活动。结合本地区疫情防控工作形势,突出地域特色,统筹推进线上线下宣传。采取健康知识竞赛、专家访谈、张贴海报、展板展示等多种方式,持续面向老年人及家庭宣传老年健康政策和科学知识。

国家卫健委:
开展老年心理关爱行动

据新华社电 为促进老年人身心健康,国家卫生健康委近日印发通知,在组织实施老年人心理关爱项目的基础上,决定2022—2025年在全国广泛开展老年心理关爱行动。

开展老年心理关爱行动的主要目标包括了解掌握老年人心理健康状况与需求;增强老年人心理健康意识,改善老年人心理健康状况;提升基层工作人员的心理健康服务水平。

通知介绍,2022—2025年在全国范围内选取1000个城市社区、1000个农村行政村开展关爱行动,到“十四五”期末原则上全国每个县(市、区)至少一个社区或村设有老年心理关爱点。各地按要求对老年心理关爱点常住65岁及以上老年人开展心理健康评估,重点面向经济困难、空巢(独居)、留守、失能(失智)、计划生育特殊家庭老年人。

通知要求,各地要从协同推进健康中国建设和实施积极应对人口老龄化国家战略高度,充分认识开展老年心理关爱行动的重要意义。

那个“让我们荡起双桨”的人离去了

——老家人忆乔羽

著名词作家乔羽,6月20日凌晨因病在北京去世。

“我家乡的运河很漂亮,我觉得我的家乡很好看。”1927年出生于山东省济宁市的乔羽,虽然离开山东比较早,但是仍然乡音未改,对家乡爱得深沉。

噩耗传来,正在济宁家中的山东省散文学会副会长李木生不胜悲痛。李木生曾十数次前往北京或是在济宁采访过乔羽,是乔羽在济宁老家的忘年之交。

“乔老每次从北京回老家来,我都会和他见一面,聊一聊。”知道乔羽喜爱书法,有一次,李木生专门带去了一部金陵古籍出版社以上等宣纸刻印的《论语》。“他看得真是仔细,手指顺着书行上下移动。”

李木生说,他虽然没有见过乔羽年轻时的样子,但是乔羽的心态一直特别年轻。“你一旦和他聊起天来,那种精神的力量,就会让你感觉到,他的心态特别的年轻。”

说到和乔羽的缘分,李木生觉得,这段经历是他一生的财富。“这是难得之遇。一开始接触的时候,我作为一个地方媒体的记者,一开始觉得乔老是高高在上的,是一种巨大的存在。但是结束接触后,你就感觉到,这是一个真正的人,是一个没有架子的人、是一个平民化的人,是一个内心充满了爱的人。”

张珈玮