



## 夏日炎炎,老人避暑有“凉方”

大暑已至,天气炎热,找地方避暑成为许多老人的休闲方式。那么,老年人都会如何避暑?日前,记者在采访中发现,水中畅游、结伴远行……每个老人都有他自己专属的避暑“凉方”。

### 远行避暑:领略祖国大好河山

炎炎夏日,不少喜欢旅游避暑的老年人,又开始像候鸟一样集结成群逐凉而游,各种户外群、旅游群如雨后春笋般出现在社交平台上,青海游、草原行等纷纷出台。

7月19日晚,青岛市66岁的单葆文回到了自己的家中,过去的四天,她和伙伴们是在避暑胜地——乌兰布统大草原上度过的。单葆文这次是和他们艺术团的成员一起出游的,一路上,大家欢歌笑语,完全沉浸在快乐的氛围中。“草原上绿草茵茵、漫山遍野开满鲜花,气温又刚好合适。”

据介绍,每年夏天“银发避暑游”一般从6月份开始,到8月下旬结束,参加者多是社区邻居、老年大学同学或在微信群、朋友圈里组团报名。“和姐妹们一起出去,既能避暑,还能饱览祖国的大好河山,真的很不错。”单葆文说。

### 商超避暑:购物、遛娃一举多得

由于受疫情的影响,更多的老人选择留在自己的城市。而这时,冷气十足的商场、超市就成为不少老年朋友的避暑打卡点。

位于市北区辽阳西路上的丽达茂购物中心日前开业,这无疑让附近居民找到了避暑好去处。19日上午11时左右,记者在现场看到,商场内的休闲椅上有不少老人正结伴坐着聊天,不少人旁边还放着购物推车。65岁的延先生就住在附近,知道商场开业后,这两天就一直和老伴带着小孙女来纳凉。“这里环境不错,我们还可以直接去超市买点什么,孩子在这里面玩也放心。主要就是陪孩子玩,避暑玩耍‘一举两得’。”

采访中,不少老人表示,高温天去商超,既能购物,也能吹空调,还可以不用做饭就解决吃饭问题,是

“短暂”避暑的一个好选择。

### 海边避暑:畅游惬意自得

傍晚6时左右,吃过晚饭的许先生和老伴来到位于市南区八大峡广场附近的海域。带上泳镜泳帽,做完十分钟的准备活动,许先生迫不及待跳入了海中。

许先生今年65岁,从家到海边也就步行十分钟。每年夏天到海边游泳,已经成为他避暑不可或缺的一部分。“夏天游泳是一件很惬意的事,在酷热的天气里跳入清凉的水中,那感觉太舒服了。游泳时,自己能控制强度,是一项放松身心的运动。游完泳,和老伴顺着海边遛达遛达,回家冲个澡,一切刚刚好。”

记者看到,在许先生所游泳的这片区域,傍晚时分来洗海澡的居民和游客真不少,有孩子套着救生圈在家长看护下初学游泳,也有游客在浪涛中畅游。其中,老年人的身影几乎占了一大半。“生在海边,长在海边,青岛人夏天当然要到海里来避暑呀。”72岁的迟女士说道。

### 提醒:老年人避暑千万别任性

随着人们生活水平的提高,老年人避暑的方式也越来越多,采访中,也有不少老人告诉记者,避暑的最好方法就是心态,做到遇事不急躁、心静自然凉。

不管选择何时方式避暑,都不能太任性。专家表示,老年人在三伏天里纳凉一定要注意“细节”。老年人可以适当享用空调,但空调温度不能调得过低,温度控制在25℃~28℃,空调使用两三个小时后最好开窗10分钟;老年人如果吹风扇,宜开低档,而且风扇不要对着头面一侧直接猛吹;即使喜欢吹自然风,也要注意,尤其是午睡或者夜晚睡觉时,老年人要避免“顶风吹”和穿堂风,自然风较大或开窗睡觉时,一定要适当加盖衣被。 记者 许瑶

## 深情颂歌“我身边最美老干部”

本报讯 近日,由中共青岛市委老干部局主办、青岛市老干部活动中心承办的喜迎二十大,永远跟党走“我身边最美老干部”故事会在市老干部活动中心举行。

故事会采用线上直播、线下比赛的形式同步进行。从97岁离休干部纪坤的一份特殊党费,到“全勤”志愿者、心有大爱的退休干部张婷;从

青岛市老教育工作者宣讲员六年义务宣讲600场次的退休干部张万义,到退休不离岗、克服困难筹建青岛警察博物馆的退休干部王海安……一个个鲜活感人的老干部形象通过参赛老同志的真情讲述,抒发了青岛市退休干部对初心使命矢志不渝、对理想信念坚定执着、对党和人民事业无比忠诚的感情。(记者 安娜)

## 破题“乡村养老” 打造康养新样板

本报讯 7月21日,青岛市乡村产业发展促进会康养产业分会授牌仪式举行,康养产业分会是青岛市乡村产业发展促进会继乡村环保、乡村教育、农副产品、绿色蔬菜、农业农服、生活服务产业分会后的又一分会,着眼乡村养老领域,以行业为依托,聚力乡村养老课题。

青岛市乡村产业发展促进会康养产业分会会长、青岛万林康养产业集团总裁李相东表示:“今后,我们将在项目服务和产品质量上下足功夫,将乡村康养课题提升到一个新高度,打造乡村康养新样板,答好农村养老这一关键性题目。” (王彤)

## 军休风采

### 婚纱梦 军人情

本报讯 7月19日,青岛市军休二分中心开展了“执子之手,一生跟党走”暨“我们的节日·七夕”为主题的军休家庭婚纱摄影活动。

身着西装,系上领结,今年92岁高龄的军休干部侯智慧望着镜中“精致”的自己,笑得腼腆。身旁的老伴则是第一次化妆穿婚纱。“我希望,时光可以走得更慢一点。”侯智慧对妻子说。

据悉,青岛市军休二分中心已经连续4年为金婚以及双军人家庭的军休干部举办婚纱照拍摄活动,通过这样的活动,让军休干部感受到贴心、暖心和爱心,营造崇尚军人、关爱军人的传统美德,展现军人家庭和睦、夫妻和谐、“退伍不褪色”的风采。

(记者 张磊 实习生 陈嘉业 通讯员 宋恺)

中海锦年康养  
新中式养老生活创造者

88  
国年创司日

青島中海錦年養老公寓

新國標青島市五星級養老服務機構

繽紛五周年

兩人同行一人

5折

活動時間【2022.7.25-2022.8.31】

以上福利內容仅限首次入住客戶,數量有限

好服務 體貼照料溫暖如家

好膳食 營養美味健康身體

好品質 中海地產匠心打造

## 益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。



广州白云山益生菌粉, 半价团购半年量, 加1元再加送半年量, 每天只需1块9, 非常超值划算!

扫码有惊喜  
0532-80632815 400-6179-028  
老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线: 125 206 218 220 25 32到延安三路南九水站下车即到; 225 232 314 125 206 218 220 25 32 104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

报名热线 | 66083688 66083677

0532 | 青島市李滄區中海國際社區一里城南門對面  
疫情期間暫不提供參觀服務/活動最終解釋權歸中海錦年長者公寓所有

### 转让

●转让按摩浴缸,1.5米×1.5米。电话:13905326565

●转让全套三本《毛泽东点评二十四史》,电话:18453461369

●转让除湿机,原价1180元,现价400元。电话:13061252680

●转让两床杭州产真丝被面,红绿两色。电话:13105428900

●转让不锈钢绞肉机、电风扇、不锈钢蒸锅、毛毯、被套、体重秤、床品八件套、暖风机、毛线、轮椅、布料、麻将、鸭绒背心、毛巾被。电话:19953285004

●转让真空拔罐器40元;炒锅40元;不锈钢烧水壶30元;小型饮水机10元;全新亚麻凉席,60元;竹子凉席,50元;可折叠餐桌20元;9成新凉席,40元;老式不锈钢折叠床30元。均全新。电话:13370886272

●转让单人帐篷、小提琴、吸氧机。电话:18661974921

●转让8成新鱼缸,尺寸:51cm×24cm。电话:13708969728

### 求购

●求购轮椅,电话:0532-82802898

●求购机顶盒,电话:15966946852

信息真实性由提供者负责,请读者慎重选择。

### 启事

●本报所选部分稿件、图片作者姓名及地址不详,敬请相关作者与本报编辑部联系,以便寄送稿酬。