

## 健康你我 “爸气十足”

### 本报初夏趣味运动派对活动成功举办



**本报讯** 父亲节,6月份温馨而盛大的节日。由青岛日报报业集团老年生活报主办,青岛市李村街道办事处、李村街道新时代文明实践所协办的“爸气十足”初夏趣味运动派对在李沧区李村公园热闹上演,千余名市民参加了当天的活动。

活动携手岛城爱心志愿服务单位,搭建增进社区家庭成员之间交流互动的运动新场景,倡导健康积极的生活方式,引领文明风尚,为市民幸福美好生活加码。活动在健步行中拉开帷幕,200余名健步行爱好者挥动旗帜,迎着晨光,迈着整齐的步伐出发,伴随微风行走在风景如画的李村公园,用脚步丈量、用心灵感受健康与活力。

翔燕健步团团长嵇巧燕告诉记者,能够参加健步行活动,大家都很开心,走出健康体魄,为丰富多彩的晚年生活打下坚实的身体基础。“别看我今年80岁了,但是身体倍儿棒,我已经参加健步行十几年了,锻炼身体、结交朋友、愉悦身心。”参加活动的安郁寿告诉记者。

健步行结束后,迎来了趣味运动环节,现场设置了“百发百中”“超级投圈”等趣味运动项目,每个项目设有不同的游戏规则,强调团队合作和家庭默契。参与者们玩得如同孩子一般快乐,笑容挂在每个人的脸上,场上到处是欢声笑语。

“我们小时候经济条件不好,根本没钱买玩具。只能自己动手做,投壶这个游戏我们小时候就自己做过简易版来玩儿。今天看到这个游戏,我又想起了小时候的美好时光。”今年73岁的刘先

生一边说着,一边加入“百发百中”游戏中来,看看自己是否依旧如儿时那般技艺高超。

活动还邀约爱心志愿服务单位组成志愿者服务队为市民现场服务,山东省公共卫生临床中心青岛分中心、青岛市精神卫生中心、青岛市口腔医院、光大银行青岛分行、青岛城运颐养健康产业发展有限公司、青岛城润家精典颐养社区、姜老太修肤堂、优诺口腔为现场市民读者提供医疗、金融、康养等方面的咨询服务。

在山东省公共卫生临床中心青岛分中心、青岛市精神卫生中心、青岛市口腔医院服务台前,人们向专家团队咨询了在日常生活中遇到的健康问题,“大夫,我最近一段时间老是失眠,该怎么办呢?”“您看看我这颗牙齿还有种牙的必要吗?要花费大概是多少?”……面对市民提出的问题,专家们给予了耐心细致地解答。在青岛城运颐养健康产业发展有限公司、青岛城润家精典颐养社区服务台前,不少老人对入住老年公寓的硬件和软件条件进行了咨询,“我母亲90岁了,最近想找个合适的养老公寓,今天看到这两家养老机构都不错,等过后带母亲去实地考察。”市民吴女士说。光大银行青岛分行的志愿者们则向市民们宣导金融政策、提示金融风险,倡导理性投资理念。姜老太修肤堂、优诺口腔的志愿者们也向市民们提供了健康方面的咨询。

(记者 崔佳佳)

## 青岛市盲人协会主席曲云锋—— “父亲的远见卓识成就了我”

6月16日父亲节当天一早,青岛49岁的曲云锋就打了一辆出租车回即墨老家,探望75岁的父亲,并陪伴过节。“一来在这个特殊日子里陪陪父亲,二来给父亲按摩推拿,做做保健。”作为青岛市盲人协会主席、青岛市按摩医院的大夫,曲云锋每每回想起父亲,心中总是充满无尽的感激之情。“父亲对我的爱是厚重饱满的,在三个重要的人生节点,父亲的远见卓识成就了今天的我。”

12岁那年,父亲全力支持曲云锋前往几十公里外的青岛盲校求学。当时,母亲还舍不得儿子离家远行。父亲却坚定地认为“绝不能耽误孩子念书。”上世纪八十年代,别说是残疾孩子,即便是健全的孩子,家长也常常不愿让他们远离家乡求学。时至今日,曲云峰仍对父亲的决心心怀感激。这是他人生中的第一个重要转折点。

在他初中升学时,父亲又做出了一个惊人的决定,让曲云锋继续读高中。当时,大多数盲校的学生都选择读中专,而曲云锋却成为盲校第一个普通高中班的学生。初入高中,他倍感不适,再加上同学多来自大城市,只有他一人来自农村,这使他更加自卑。当他向父亲倾诉,想要转回中专时,父亲却鼓励他:“前八年你都坚持下来了,现在也一定能坚持下来。”在父亲的耐心陪伴和鼓励下,曲云锋最终考取了长春大学特殊教育学院的针灸推拿专业。在上世纪九十年代初,残疾人能考取本科院校是极为罕见的。这是曲云锋人生中的第二个重要转折点。

在大学毕业选择职业时,曲云锋的想法是开一家按摩诊所。这时



父亲给他的建议是:去公立医院当一名医生。在父亲看来,实现个人价值和发展前景比赚钱更为重要。公立医院拥有完善的组织结构和全面的医疗系统,能为儿子提供更广阔的发展空间。经过一番思想斗争,曲云锋采纳了父亲的建议,进入青岛按摩康复医院,成为一名医生。“父亲对我,总是从长计议。他虽然身在农村,但却眼界开阔、眼光长远。”

曲云锋虽然无法看到这个世界,但他却能无比清晰地感受到父亲的爱与支持。“他会将我高高举起,让我从那有力的双手感受到温暖与安全;他会轻轻拉着我的手去触摸不同质地的物体,让我感知这个世界的多样;他会在我耳边轻声描述所看到的一切,用温柔的话语为我打开一扇了解世界的窗户。父亲的爱,让我学会用独特的方式去感知世界,寻找属于自己的道路……”父亲节,曲云锋用一篇深情的小作文表达了对父亲的爱。 记者 王丽洁

## 中老年高钙富硒配方羊奶粉 每天只需三块三



老年生活报为回馈广大读者朋友们的长期支持和信赖,现开展大型特价申购活动答谢新老顾客。优相高钙富硒中老年配方羊奶粉特价申购每盒只需19.8元,一次性申购50盒赠送10盒,核算下来每天只需3.3元。

### 优相高钙富硒营养全面

在生羊乳的基础上特别添加钙、硒等多种微量元素,经特定配方精制而成,是放心的健康食品。能够全面补足中老年人所需的各种营养。

### 全程自动化杜绝污染

我们的羊奶粉是通过先进的技术和严格的生产流程制成,实现了从奶源到成品全程人工零接

触,避免了污染,品质有保障。以确保所有营养成分的完整保留。我们善待每一只奶山羊,为您带来充满爱心的产品。我们深信,只有在健康的环境中被养育的生物才能给予您最纯粹的营养。

### 充氮技术确保新鲜

采用先进的充氮封装技术,确保羊奶粉不被氧化酸败,留住羊奶的鲜香。

**特别提示:10盒起免费包邮到家**

## 中老年人当心化学性肝损伤

大多数老年人随着年龄的增长基础疾病也会增多,肝脏的药物代谢能力逐渐下降,肝脏血流量减少,使得肝内代谢速度减慢,因此增加了中老年人发生肝损伤的风险。肝脏对于人体的重要性是不言而喻的,它负责整个机体的解毒以及排毒,一旦出现问题,就会对健康造成极为严重的影响。

水飞蓟磷脂片是以大豆磷脂、水

飞蓟提取物、维生素E为主要原料制成的保健食品,经功能试验证明,本品具有对化学性肝损伤有辅助保护作用、调节血脂的保健功能。

老年生活报康康商城限时团购**北京同仁堂水飞蓟磷脂片4瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天**,还望广大朋友抓紧时间报名申购,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

不适宜人群:少年儿童 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病 号食健广审(文)第260206-16710号

**0532-87676969 400-6179-028**  
**老年生活报康康商城康康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)**  
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 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。

**0532-87676969 400-6179-028**  
**老年生活报康康商城康康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)**  
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 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。

### 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。