

运动养生要“适度”，每天需走多少步？

大家现在喜欢通过走路锻炼身体，专家建议走路也要有度，一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降，30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适，还可以分两段或者三段来走路，这样对身体是有益的。

运动养生需要注意：因人而异。比如，对于阴虚、气虚的人群，不推荐太剧烈的运动，应以温和的散步为主，调息养神。运动中要观察自己的身体信号，特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳，运动起来没有“度”，比如运动完之后腰酸腿疼，这样会适得其反。

这是武城县专门为分散供养特困老人推出的流动助浴服务。近年来，武城县积极发展服务类社会救助，聚焦分散供养特困人员照料服务难题，通过政府购买社会救助服务的形式，为特困人员提供助洁、助医、助餐、助浴等12大类28项服务项目，打造“武爱相伴”照料服务品牌。

去年，武城县投入30余万元购置了这辆流动助浴车，并组织山东宏羽养老服务有限公司成立爱心助浴服务小组，上门为老人提供助浴服务。服务前，公司将服务时间、地点提前3至5天通知镇民政助理，再由镇民政助理下发通知给村级民政协理员，协理员上门告知老人，统计是否接受助浴服务。

据悉，这台多功能流动助浴车内部划分为休息区、洗浴区、按摩区三大区域，车内所有设备均根据老年人助浴服务的标准定制。车辆入口处还安装了无障碍自动升降平台，用来满足失能、半失能老人的特殊需求。

“我们的目的是为老人打造一个便捷又安全的洗浴环境。普通洗澡间地面湿滑，老人很容易摔倒。在我们的助浴车上，有专业人员全程守护，可以有效避免这些情况发生，让老人洗得放心安心。”徐翠芝介绍。

可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟(220-年龄)×0.6次至(220-年龄)×0.7次之间。杨彦帆

# 全省普惠性养老机构增至1592家

山东省民政厅在全国深化养老服务改革发展工作部署会议上作典型发言

**本报讯** 近日，民政部召开全国深化养老服务改革发展工作部署电视电话会议。山东省民政厅党组书记、厅长庄严在会上以《坚持“学、干、创”一体发力全力推动山东养老服务改革发展走深走实》为题，就山东深化养老服务改革发展工作作了典型发言。

一是学深悟透抓落实。分管省领导、厅主要领导先后赴东营、滨州、淄博等地开展养老服务改革发展调研。先后召开全省养老服务领域政社企座谈交流会、全省老龄和养老服务政策理论培训班，推动《中共中央 国务院关于深化养老服务改革发展的意

见》精神在全省老龄和养老系统落地生根。围绕制约养老服务改革发展的关键问题，主动赴发改、财政等8部门对接，研究确定24项合力攻坚事项，推动形成改革发展合力。

二是真抓实干抓落实。积极争取将健全三级养老服务网络等16项养老服务纳入省委常委会工作要点、省政府工作报告等省委、省政府重点工作任务，高位部署推动、一体贯通落实。聚焦《意见》提出的健全三级服务网络、贯通三类服务形态、构建三方协同机制等重点工作，科学谋划2025年全省养老服务工作任务。发布《山东省基本养老

服务清单(2025年版)》，服务项目增至28项。指导全省594家养老机构开展“试住周”活动，试住期间享受床位费全免、护理费及伙食费打折等优惠。研究起草《山东省老年助餐服务机构分类管理办法》，推动形成老年助餐服务可持续发展机制。

三是创新机制抓落实。创新提振养老服务消费，将促进养老服务消费纳入省政府《关于提振消费的实施方案》内容，印发《促进养老服务消费行动计划》，在省级层面率先开展养老服务消费提振年活动，全年推出“鲁焕春欣”“鲁颐夏养”“鲁乐秋安”

“鲁福冬暖”4个促消费活动主题。创新普惠养老发展机制，认真落实《山东省普惠性养老机构认定与管理办法》，全省普惠性养老机构增加到1592家，占比达59%。健全完善普惠养老服务金融支持政策，联合中国人民银行山东省分行创新打造无抵押“养老保障贷”等系列金融信贷项目。创新养老服务发展模式，在全省选择6个县(市、区)开展县域养老服务高质量发展提升行动，赋能基层加快打造县域养老服务改革发展高地。开展“中医+康复+养老服务”试点，持续推动养老服务与医疗资源深度融合。

日照：

## 多措并举助力 养老产业发展

近日，日照市新闻办召开新闻发布会，介绍了全市养老产业发展的阶段性成果情况。日照市民政局党组书记、局长牟耀文对相关情况进行详细介绍。

2024年是银发经济元年，也是日照市养老产业大发展的一年。日照市民政局围绕康养设施、产业招引、康养旅居、康养服务、康养消费5大维度全面发力，不断推动全市养老产业高质量发展。

牟耀文介绍，2025年，日照养老产业项目库共谋划储备中医药康养研究中心、市社会福利中心养老院、仁康颐养等23个项目。通过专项债建设的养老建设项目4个，总床位5172个，总投资28亿元，审核通过专项债共计5.55亿元。目前日照梳理可供利用闲置资源26个，面向社会发布，欢迎社会各界投资，共创日照市养老产业发展新局面。

从设施建设到科技赋能，从山海旅居到消费升级，下一步，日照市民政局将继续锚定“养老设施、产业制造、康养旅居”三大领域，强化政策保障，优化服务供给，推动养老产业提质升级，聚力打造全国康养旅居示范城市，以更加积极稳健的步伐，为老年人提供更优质、更多元的养老服务。

厉昕月

## 这里的老人大学“刮”起AI风



AI智能应用基础课堂上，学员们正在学习使用AI工具。

一个多月前，济南市57岁退休职工陈红“闯”入了AI世界。从此，她的生活也跟着“AI起来”。最近，她学会使用“豆包”查询公交线路，借助AI轻松获得一份详尽的西安旅游攻略。

### 招生系统开启10秒被抢空

引领陈红开启AI科技探索之旅的是济南老人大学今年首次开设的AI课程。这股AI热潮，不仅让老年学员获得新奇的学习体验，努力跟上智能时代的步伐，也对老人大学的智能课程教学改革起到推动作用。

济南老人大学副校长樊祥钦介绍，学校是山东省首家将AI课程纳入老年教育体系的办学机构，新推出的“AI智能应用”课程，旨在帮助老年人跨越数字鸿沟，享受科技带来的便捷与乐趣。“我们希望通过AI相关课程，满足老年人终身学习的需求，增强他们的社会参与感，用科技丰富银发生活。”

谁来教？教什么？

为打造高质量课程，济南老人大学主动与高校及科技企业开展合作，邀请山东师范大学等高校专家，并整合山东未来集团、浪潮集团等本土信息化领军企业技术骨干，组建专业师资队伍。“高校专家+企业骨干”的师资配置，既保证课程内容的系统性和规范性，又让教学

### 学员上课太热情

32岁的郑文龙是济南老人大学AI智能应用课程的老师。第一次上课时，他着实被学员们的热情“吓了一跳”——上课时间是下午1点20分到3点，他提前40分钟到达教室，推门一看，教室里已经座无虚席。首节课听课吸引了50多位老人。

课堂上，老年学员们个个精神饱满，老师们讲课充满激情。学得认真、教得用心的氛围，让AI课堂格外生动有趣。

在57岁的学员李荣洁看来，相较于其他课程，AI智能应用课的课堂氛围更加热烈、互动性更强。“老师有提问，学员会积极回应，

相互间形成良好的互动。”

### 从“PS小白”到“AI达人”

针对学员个体差异大，以及老年人记忆力减退、视力下降等特点，学校创新性地推出“大班授课+个别辅导”的复合教学模式。每节课配备图文手册，会用大号字体特别标注关键步骤，并引入线上复习平台与智能教具，帮助学员课后复习巩固。

认真地上了3节课后，李荣洁感觉自己实现了从“PS小白”到“AI达人”的提升。李荣洁是一名摄影爱好者，以前在景区拍照后，想去掉照片背景里的其他景物很麻烦。如今，她只需要给“豆包”一个指令，短短几秒钟，就能得到一张满意的照片。

“真心希望AI课程能够长久办下去，越办越好，让更多老年朋友敢于尝试新事物，让我们的银发生活更加丰富多彩。”陈红如此表达老年学员们的心声。邢婷

德州：  
流动助浴车让特困老人随心所“浴”

近日，一辆外形酷似房车的流动助浴车缓缓驶入德州市武城县老城镇分散供养特困人员照料服务站，十几位老人已早早在等候。

走进流动助浴车，只见车内各类洗浴用品一应俱全，助浴师有条不紊地做着准备工作。此时，排在最前面的徐钦忠已在助浴车旁站定，有些紧张又带着一丝兴奋。“我今年77岁了，在家里洗澡不方便，听说助浴车能免费洗澡，我早早就报了名。”

“大爷，咱们先测个体温、量下血压，然后就可以舒舒服服地洗澡了。”山东宏羽养老服务有限公司项目经理徐翠芝轻声说着。“在给老人洗澡前，我们会检查他们的身体健康状况，包括测量体温血压、检查有没有外伤、询问既往病史等，以保障老人洗澡过程中的安全。”

这是武城县专门为分散供养特困老人推出的流动助浴服务。近年来，武城县积极发展服务类社会救助，聚焦分散供养特困人员照料服务难题，通过政府购买社会救助服务的形式，为特困人员提供助洁、助医、助餐、助浴等12大类28项服务项目，打造“武爱相伴”照料服务品牌。

去年，武城县投入30余万元购置了这辆流动助浴车，并组织山东宏羽养老服务有限公司成立爱心助浴服务小组，上门为老人提供助浴服务。服务前，公司将服务时间、地点提前3至5天通知镇民政助理，再由镇民政助理下发通知给村级民政协理员，协理员上门告知老人，统计是否接受助浴服务。

据悉，这台多功能流动助浴车内部划分为休息区、洗浴区、按摩区三大区域，车内所有设备均根据老年人助浴服务的标准定制。车辆入口处还安装了无障碍自动升降平台，用来满足失能、半失能老人的特殊需求。

“我们的目的是为老人打造一个便捷又安全的洗浴环境。普通洗澡间地面湿滑，老人很容易摔倒。在我们的助浴车上，有专业人员全程守护，可以有效避免这些情况发生，让老人洗得放心安心。”徐翠芝介绍。

贺莹莹