

粽情颐养李沧 新风润泽文明

2025年青岛市李沧区“我们的节日·端午”主题活动举行

本报讯 端午临仲夏,时清日复长。5月29日,“粽情颐养李沧 新风润泽文明”——2025年青岛市李沧区“我们的节日·端午”主题活动在楼山街道翠湖社区举行,传统民俗与时代新风交织碰撞,为辖区居民献上了一场别开生面的文化盛宴,让端午佳节的温情与文明之风浸润每一个角落。

授旗仪式,传递志愿薪火

活动伊始,铿锵有力的《盛世欢歌》锣鼓表演瞬间点燃现场气氛。震天的鼓声、翻飞的鼓槌与表演者脸上洋溢的热情相互交织,引得现场观众纷纷拿出手机记录精彩瞬间,欢呼声、掌声此起彼伏,为活动拉开了序幕。

激昂的锣鼓余韵未散,楼山街道“幸福家主理人”授旗仪式隆重举行。嘉宾们走上舞台,为街道新成立的“家园美化主理人、平安守护主理人、健康关怀主理人、法律护航主理人、技能共享主理人、文化惠民主理人”6支社区治理志愿服务队伍授旗。“我们将以此为契机,积极投身社区治理中,用实际行动弘扬文明新风!”志愿者代表



接过旗帜时坚定表态。

粽香暖心,演绎文化温情

文艺演出环节更是将活动推向高潮。率先登场的是翠湖社区天使幼儿园小朋友表演的舞蹈《精忠报国》,小朋友们在激昂的旋律与豪迈的表演中,重现那份炽热的爱国情怀。国风舞蹈秀《关关雎鸠》、歌曲《一壶老酒》让大家沉浸在这浓浓的节日氛围与深情之中。

活动邀请6位环卫工人和外卖员代表走上舞台,将这份承载着祈福纳祥美好寓意的粽子,赠予为城市运转和生活便利做出贡献的劳动者,粽子飘香,传递着深深的节日问候。此外,活动主办方还组织了“端午文化进万

家”文明实践活动。志愿者们带着包好的粽子和节日祝福,走进社区孤寡老人、困难家庭家中。活动现场还设置了粽子达人秀、传统投壶、端午知识问答等环节。大家一边包粽子,一边分享着端午节的传统习俗,现场充满了欢声笑语,浓浓的节日氛围弥漫在每一个角落。

互动体验,传承文明新风

在舞台周边,养老助老、中医健康咨询等公益便民服务大集热闹非凡。天道中医展位前,医护志愿者们为居民免费测量血压、血糖,耐心解答健康疑问;金融机构的工作人员围绕防范电信诈骗、理

财知识、个人征信等内容,向居民普及金融知识,提高居民的金融风险防范意识。活动现场设置了“文明新风宣讲角”。社区志愿者手持精心制作的宣传手册,向居民们讲解移风易俗、垃圾分类、文明出行等知识。

本次活动,青报志愿服务团同步设置助老服务、金融政策、法律咨询等志愿服务展位,康品优选、兴业证券、先飞鸟、鲁花、天道中医、光大银行、招商银行、建旭老年公寓等现场为居民提供“一站式”便利服务。

粽情颐养李沧,新风润泽文明。2025年青岛市李沧区“我们的节日·端午”主题活动在传承和弘扬中华优秀传统文化中,不仅丰富了群众的精神文化生活,更以传统节日为契机,推动文明新风深入人心,不断提升群众的幸福感、获得感。

(本报记者)



粽叶飘香迎端午 情暖军休话传统

青岛市军休服务中心开展端午主题文化活动



本报讯 端午近,粽香浓。5月28日,青岛市军休服务中心第一分中心举办了“我们的节日·端午”主题体验活动,组织军休干部包粽子、制香囊、做茶包,在欢声笑语中感受传统节日的独特魅力。

下午2时,活动在分中心活动室拉开帷幕。工作人员提前备好糯米、粽叶、红枣、彩布、丝线等材料。数百位军休干部齐聚一堂,在专业老师的指导下,将粽叶、填糯米、扎棉线,动作从生疏到娴

熟,三角粽、四角粽逐渐堆满托盘。

香囊制作区同样热闹非凡。军休干部们将艾叶、薰衣草等填充进绸布袋中,再以五彩丝线缠绕封口,制成一个个驱蚊辟邪的端午香囊。“中医讲究‘戴个香草袋,不怕五虫害’,这手艺可不能丢!”军休干部孙秋菊笑着将成品赠予身旁的老同事。

“我们结合传统习俗设计体验项目,既让老同志重温节日仪式感,也为他们搭建交流平台。”第一分中心相关负责介绍,此次活动是中心“文化养老”系列举措之一,后续还将围绕七夕、重阳等节点开展特色活动,持续提升军休干部获得感与幸福感。

(记者 张磊)

一束艾草祈安康 邻里共叙端午情



本报讯 端午近,艾草香。5月27日,青岛崂山区中韩街道海大路社区举办了“艾草传情·端午安康”为主题的端午节制作艾草花束活动。社区居民们齐聚一堂,精心制作充满诚挚祝福的艾草花束,在动手实践的过程中,品味传统文化的深远韵味。

在活动现场,社区工作人员提前准备了艾草、菖蒲叶、麻绳等物料,以专业的示范开启这场民俗体验之旅。从艾草枝叶的修剪塑形,

到花束层次的精巧设计,再到配饰的点缀,每个步骤都进行了细致入微地讲解。居民们沉浸其中,充分发挥巧思,用五彩绳将艾草捆扎成束,点缀上菖蒲叶、艾草香囊,点缀上扎带、铃铛等装饰品,还为花束挂上书写着“平安如意”“事事顺心”等祝福的精致卡片。随着一双双巧手翻飞,体现居民独特创意的花束制作出来,更寄托着对幸福生活的热忱憧憬。

此次活动,海大路社区以艾草为载体,不仅拉近了邻里间的关系,同时也使社区的居民们感受到端午节带来的温馨与关爱,加强了社区的和谐气氛。

(记者 嵇硕)

聚合力出重拳 向“坑老”保健品亮剑

本报开通维权热线,共同守护您的“钱袋子”

包治百病、限时促销、专家义诊、亲情攻势……你知道的保健品“坑老”骗局还有哪些套路?

即日起,本报开设的监督热线,将作为广大读者揭露保健品骗局的重要渠道。若您身边有类似的保健品骗局,或者您本人曾遭遇过此类诈骗,欢迎拨打我们的监督热线(0532)66610000,向我们提供详细线索。我们将对每一条线索进行认真核实,并联合相关部门开展调查,对不法分子予以曝光和打击。

近日,市场监管总局在全国部署开展老年人药品、保健品虚假宣传专项整治工作,向社会传递守护老年人生命健康与财产安全的决心。

随着我国老龄化程度的加深和全民健康意识的提升,保健品市场持续扩容。数据显示,我国每年保健品销售额高达千亿元,其中,老年人消费占比在50%以上。然而,一些不法分子利用老年人对健康的迫切需求,以疾病预防、养生保健为幌子,通过低价旅游、讲座学习、发放免费鸡蛋等形式,诱导老年人高价购买药品、保健品,严重损害了老年人的合法权益。

为何明明“一眼假”的东西,却让老年消费者深信不疑、频频中招?

究其原因,是不良商家扭曲了银发经济的商业逻辑,把老年人的孤独感和健康焦虑当成了“摇钱树”。

有些老年人缺乏子女陪伴,黑心销售利用其孤独心理,对他们“认爹叫妈”,老年人往往难以抵挡推销人员打出的感情牌。有些老年人身体不适,被不良商家精心设计的“专家讲座”和“病友分享”所迷惑。老年人一旦受骗,轻则钱财受损、影响家庭和谐,重则耽误病情、危害生命健康。

随着互联网技术的发展,治理保健品“坑老”也面临新的挑战。保健品骗局正从线下走到线上,营销渠道从传统的会议、讲座转战到电商平台、视频直播。这种方式更为隐蔽,消费者维权和有关部门监管难度更大。

整治保健品“坑老”乱象,也是护航银发经济健康发展的需要。打击保健品涉老欺诈,意在重塑市场规则、重构产业生态,倒逼企业摒弃话术营销的低水平竞争,回归产品创新和服务升级的发展轨道。

让我们携手共进,揭露保健品骗局,为老年人筑起一道坚实的防护墙,守护幸福晚年。

(本报记者)

餐后犯困小心
是疾病前兆

不少人会出现餐后犯困的情况,如果长时间如此,不要疏忽大意,最好观察是否伴有其他症状,如头晕、头痛、口渴、活动不便等。

甲状腺功

能减退 当甲状腺激素水平不足时,身体产生能量减少,会导致疲倦和困乏。

血糖异

常 糖尿病患者常伴有胰岛素分泌迟缓,当血糖升高时,胰岛素分泌不及时,进食后,血糖下降的同时胰岛素大量分泌,此时在胰岛素作用下,血糖进一步下降,导致餐后低血糖。

脑卒中

70%以上脑卒中患者发病前5天到10天会频繁打呵欠,尤其是老年患者。脑卒中导致大脑区域损伤,影响能量调节和利用,这可能使患者感到疲倦和困乏。

缓解餐

后困乏,不妨调整饮食结构和进食顺序。比如,减少主食中精白米面的比例,增加粗粮、豆类、薯类占比,再搭配膳食纤维含量高的绿叶蔬菜,适量的禽蛋瘦肉,减少高脂高糖食物摄入。

纤维类

-蛋白/脂肪类-碳水类的进食顺序,对餐后血糖更友好。如果犯困频繁,伴随症状又明显,建议及时就诊。

龚诗仪