

不忘初心献余热 老骥伏枥写华章

——记莱西市老体协主席孙永高



老有所养，老有所乐，老有所健。今年70岁的孙永高已经在老年体育战线工作了10个年头，用他的热情和奉献书写着属于老年人的辉煌篇章。

退休前他是莱西市人大常委会副主任，退休后他接任莱西市老年人体育协会主席职务。10年来，他一心扑在老年体育工作上，今年5月孙永高获得山东省老年人体育协会成立40周年“优秀县(市、区)老体协主席”荣誉称号。

调研先行，普及老年体育

“老年体育的开展，关键在基层，挑战也在基层。特别是‘创乡’运动，场地建设是重点，也是难中之难。”孙永高说。他带领莱西市老年人体育协会，将场地建设与乡村振兴战略、美丽乡村建设、精神文明建设融为一体，通过综合规划，将体育场地与文化大院、健身广场等设施融为一体，既节省了资金，又加快了建设步伐，从而为全市的老年体育工作开辟了新局面。

2019年，在莱西举办的青岛世界休闲体育大会为莱西市老年人体育协会提供了新的机遇。借助这一东风，协会资源下沉，全力支持大会，半年内举办的各类老年体育活动多达百场，并承担了大会的

多项展演任务。

据悉，在孙永高的带领下，莱西老年人体育协会不仅完成了“全国老年人健身球之乡”和“全国太极拳之乡”的创建，还成功举办了全国老年人气排球邀请赛、山东省健身秧歌比赛等多个赛事。他亲自挂帅参加在内蒙古举行的全国老年人健身球比赛并荣获佳绩；在厦门举办的全国健身气功比赛荣获冠军；在山东省老年人健身创新项目比赛中获得“优胜奖”；在全国十四届老年人运动会中也斩获佳绩。

争先创优，老年体育百花齐放

孙永高坚持高标准、严要求，步步为营，追求高效，他通过协调各方关系，全面加强了全市老年人体育协会的组织网络。目前，莱西市老年人体育协会下设了拳剑、气功、操舞等10个专业委员会；他重视老年人的健身需求，重视发挥各专委会的业务指导作用和加强体育骨干人才培训。“目前，莱西拥有社会体育指导员、教练员等各类人才，为全市老年体育活动奠定了坚实基础。”孙永高说。

孙永高主席通过多渠道筹措资金，推进了老年体育设施的建设。据悉，莱西市已建成多个老年体育活动中心和数千块室外场地，活动站点不断

增加。“有场地才有阵地，我们在办公院内搭建了一处大型综合训练馆，现在每天都有老年人过来锻炼，使用率极高。”孙永高说。

创新是孙永高工作的另一张名片。他推动文体医养的有机融合，举办各类健康养生讲座，与社会团体合作开展交流活动，推动老年人体育向科学健身、养生保健的方向发展。同时，他还开展了“送健康、送快乐、送温暖”的下乡活动，组织表演节目，传授太极拳，在社会上赢得了广泛的好评。

以身作则，传播正能量

在工作中，孙永高倡导通过树立典型、开展展演活动等方式，积极传播体育健身的效果和正能量，提高老年人体育工作的影响力，营造了良好的社会氛围。

在疫情期间，孙永高以身作则，亲自组织指导老年人居家健身活动，并带领志愿者到抗疫一线协助工作。他无私奉献，甚至自费购买了防疫读本，并鼓励家人捐款捐物。市委、市政府对他的义举和莱西老年人体育协会在抗疫期间的积极担当给予了高度评价。

“我们要充分认识到老年人体育工作对促进家庭幸福、维护社会稳定、助推经济发展的积极作用。我们做过调查，坚持锻炼的老年人年均住院次数会减少，全市老年人每年能减少医疗支出上亿元。”孙永高说。正是这笔

“健康账”，让孙永高带领团队不断探索创新，谱写了一曲全民健身、服务大局的华丽篇章。

记者 岚硕 张磊

重温铁路岁月 “打卡”崭新体验



本报讯 6月6日，济南铁路局集团公司离退休人员区域管理办公室携手青岛地区铁路各单位，组织退休老同志举办了一次别具意义的参观体验活动。

体验活动组织老同志乘坐高铁，全方位体验了智能动车组先进设备带来的舒适与快捷。走进现代化的红岛火车站，宽敞明亮的候车大厅、智能高效的设施、穿梭不息的列车，处处展现着新

时代铁路建设的卓越成就。每到一处，老同志们都驻足观看、仔细聆听，深切感受着铁路发展带来的巨大变化。在青岛客运段“海之情”段史

文化馆，一件件承载着历史记忆的老物件、一张张定格往昔的珍贵老照片、一段段感人至深的老故事，生动再现了铁路客运事业的发展历程。在讲解员的引领下，老同志重温铁路人艰苦奋斗、砥砺前行的峥嵘岁月，回顾“海之情”服务品牌从诞生到成长、从成熟到辉煌的发展轨迹。（王顺成）

图为老同志体验全方位的智能动车组先进设备。

本报联合市档案馆举行珍贵档案捐献活动

老物件里见乡愁 家书纸短情更长



本报讯 6月9日，在第18届国际档案日暨青岛市档案馆日、机关开放日档案捐献仪式上，一批承载着城市记忆与家国情怀的珍贵民间档案正式入藏青岛市档案馆。这批民间档案由老年生活报组织捐赠。从百岁绣花鞋到泛黄家书，从老式挂钟到知青日记，这些饱含时代温度的老物件，为青岛的城市记忆增添了生动鲜活的注脚。

“爸爸，今天我穿上了和您一样的警服，终于明白了您常说的‘这身衣服意味着什么’。”捐赠者李圣是牺牲交警李涌的女儿。2021年，李涌在执行任务时不幸牺牲，李圣继承父亲遗志加入警队，并通过书信寄托思念。此次她捐赠的信纸上，泪痕斑斑的字迹里，满是对父亲的眷恋与追思。

“这是母亲生前最珍爱的绣花鞋，已经传承了一百多年。”捐赠者张凡轻抚着鞋面上褪色的花纹刺绣说道。她捐赠的围兜和绣花鞋，是母亲和舅舅周岁时收到的礼物。围兜上绣着栩栩如生的小老虎，老虎额头“王”字的金线虽已黯淡，却仍清晰可辨。

邹勇捐赠了20多封与父亲的通信。1985年，18岁的邹勇从聊城来青参军，家书成为他与亲人联系的纽带。泛黄的信纸上，邹勇工整地写着：“爸，我在部队一切都好，还得优秀新兵”。“每封信都认真写，想让家人知道我在部队的成长。”邹勇说，这些信件记录了他的青春，也见证了时代的变迁。

据悉，自去年7月份以来，青岛日报报业集

养生健康

摄入多样类黄酮食物可防病延寿

发表在最新一期《自然·食品》上的研究表明，饮食中常吃多种富含类黄酮食物的人，患严重健康疾病的风险可能降低，并且预期寿命更长。这项研究由英国女王大学、澳大利亚伊迪斯·科文大学、奥地利维也纳医科大学和维也纳大学共同领导。

类黄酮存在于茶、蓝莓、草莓、橙子、苹果、葡萄，甚至红酒和黑巧克力等植物性食物中。

团队追踪了超过12万名年龄在40—70岁之间的参与者，历时超过10年。最终发现，每天摄入约500毫克的类黄酮，与全因死亡率降低16%相关，同时心血管疾病、Ⅱ型糖尿病和呼吸系统疾病的风险也降低了约10%。这大致相当于两杯茶中所含的类黄酮量。

此外，那些摄入类黄酮种类更广泛的人，即使摄入总量相同，患这些疾病的风

险也更低。所以，与其只喝茶，不如吃一系

列富含类黄酮的食

物来补充摄入量，因为不同的类黄酮来自不同的食物。

这是首个表明除了单纯摄入大量类黄酮外，摄入多种类黄酮也有益处的研究。其意味着，简单且可行的饮食调整，比如多喝茶、多吃浆果和苹果等，可帮助增加富含类黄酮食物的种类和摄入量，对改善健康有长期益处。张佳欣



精彩
视频
观看