

舌头出现3个变化,说明你在变老

很多人忽略了身体最诚实的衰老信号——舌头。如果发现自己有以下变化,说明正在变老。

味觉退化  
吃啥没味

当你习惯性地往菜肴里多加一勺盐时,这不仅仅是口味的变化,更是身体对衰老的本能抗争。

这一现象的背后,是味蕾细胞的不可逆衰减——新生儿拥有约10000个味蕾,而老了后,这一数字可能锐减至3000个以下。

口干舌燥  
唾液减少

唾液是味觉健康的关键守护者。成年人每天分泌1—1.5升唾液,其中富含的淀粉酶、溶菌酶等物质,不仅帮助消化,更是口腔健康的天然屏障。

研究发现,当唾液分泌量下降30%时,吞咽困难和龋齿风险会显著增加。

食欲减退  
嘴巴没味

人衰老后对鲜味的感知能力下降高达40%,而鲜味恰恰是激发食欲的关键因素。

食欲的持续减退会引发一系列连锁反应:营养摄入不足导致肌肉加速流失,免疫力下降风险提高23%。更令人担忧的是,约68%老年患者因长期“食不知味”陷入进食焦虑,形成越没胃口——越不想吃——营养越差的恶性循环。

健新

# “青菏携手”银龄行动首批志愿者抵菏开展支援服务

记者 王镜

“我们出发了!”6月12日下午,由青岛市民政局、青岛市慈善总会主办,本报承办的“青菏携手”银龄行动援助菏泽项目正式启程。首批4位银龄志愿者——张明、王冀粤、姜业青、王立慧肩负使命,踏上从青岛开往菏泽的高铁,标志着青岛市首个“银龄行动”省内互助项目进入实质性实施阶段。



## 1 画轴未展教案已备 老教师支援东明县

经过三小时高铁行程,志愿者们于当日顺利抵达菏泽东站,受到菏泽市民政局工作人员的热情接待。6月13日,志愿者们分别前往各自服务点开展支援帮扶工作。

退休于青岛市贵州路小学的美术教师王立慧首先来到东明县实验初级中学。这所2022年8月新建的小学、初中一贯制学校目前有在校生2200余人,正

处于蓬勃发展期,亟需教育领域的专业指导。为了此次志愿服务,王立慧提前一个多月便开始筹备:从策划教学方案、设计美术课程内容,到自费购买画轴、笔墨纸砚等教学材料,甚至细致规划如何展示学生学习成果。“老年生活报给我们做了菏泽民风民俗及安全培训,我自己也提前了解了学校情况,希望能真正发挥作

用。”她在参观学校教学楼及志愿者宿舍后表示,因正值中考,将在考试结束后正式开展教学,目前正抓紧时间规划课程细节。

东明县实验初级中学校长王志坚对王立慧的到来充满期待:“希望王老师把这里当作‘第二课堂’,尽情施展才华,也恳请您为学校发展建言献策,我们将全力做好服务保障。”

## 2 赋能医养机构 老专家带着技术扎根单县

张明、王冀粤、姜业青三位志愿者则前往位于单县的菏泽颐养院开展支援帮扶工作。菏泽颐养院下辖老年养护服务中心、康养老年病医院等机构,现有养老床位525张,入住老人390余位,是四星级养老机构。在院长侯建波的带领下,

志愿者们参观了医疗、康复等科室及住宿环境。

“设备交给我!”青岛市海慈医疗集团退休高级工程师张明信心满满,他计划将四十余年的CT设备运维技术倾囊相授。同院退休的姜业青擅长急诊与护理管理,谈起这次机会仍激动

不已:“医院群里看到通知我就立刻报名了!退休后还能用专业帮到人,真是太珍贵了。”青岛市市立医院退休的王冀粤是“资深”志愿者,曾参与西藏援助工作,此次她将结合菏泽颐养院实际需求,在血液病教学、检验实验等领域发挥专长。

生命至上,健康第一,老人每天吃一只参,身体强壮,家人皆大欢喜!

## 老年报杨小兵海参 质量好 价格低 受欢迎

大连长岛即食刺参	长岛刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
1000元/6斤	1200元/1斤	1650元/1斤	1950元/1斤	2350元/1斤
买6斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤

电话:131-0515-4117(杨经理) 本市免费送货 全省全国免费包邮 货到满意付款

地址:青岛市北区胶州路13号(市立医院下行20米)

公交车:市立医院车站旁;地铁:1号线市立医院站或中山路站、4号线市立医院站

## 3 “银龄行动”绽放光彩 服务基层价值升华

侯建波热情地表示:“三位专家的到来为我们医养服务注入了‘青岛智慧’,特别是在设备运维标准化、急诊护理体系优化和血液诊疗能力提升方面,正是我们亟需补强的板块。”同时,他补充“我们将全力配合专家们的工作,也希望通过这次帮扶,让单县的医养服务水平实现质的飞跃。”

此次行动是贯彻落实习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表回信精神的具体实践,项目以“发挥老年



志愿者王立慧(左四)到达东明县实验初级中学。



三位志愿者(左起:张明、王冀粤、姜业青)到达菏泽颐养院。

## 兴业证券青岛分公司: 以合规为基石 践行金融为民使命

兴业证券青岛分公司深入贯彻中央金融工作会议精神,始终坚持金融工作的政治性和人民性,以合规经营为底线,扎实推进金融“五篇大文章”。

我们深知合规是立身之本,每一项业务开展、每一次决策制定,都严格遵循监管要求,构建起牢不可破的风控防线,确保经营稳健有序。分公司积极履行社会责任,常态化开展“合规守防线,投教进社区”活动,充分发挥基层党组织战

斗堡垒作用,组织党员先锋队深入社区开展金融投资者教育活动,通过设立咨询台、发放宣传手册、举办专题讲座等形式,向社区居民普及合规投资理念,揭示非法证券活动风险。同时,严格落实反洗钱工作要求,加强客户身份识别和交易监测,切实维护金融市场秩序。

未来,兴业证券青岛分公司将继续以高度的政治责任感,践行金融服务实体经济、守护群众财产安全作出更大贡献。