

夏至已至,盛暑来临,天气炎热,空气湿度大。夏至时节养生讲究护阳、祛湿,不要进行激烈的运动,避免过度出汗,导致阳气受损。

专家介绍,夏至时节,体育爱好者可以选择清晨或傍晚运动,慢跑、散步、游泳等运动方式比较适合,运动时间控制在半小时左右为佳,运动强度以微微出汗为宜,避免大汗淋漓损伤阳气。体育爱好者在室外运动时需要做好防晒,避免皮肤晒伤。运动前后都要注意补充温水或淡盐水,运动后不要立即冲凉或直接吹空调,以免着凉。

专家提醒,“心静养神”是夏至养生的关键。有心血管疾病的人群在盛夏时节要注意防暑降温,保证充足的水分摄入,降低血液黏稠度。这类人群要避免过度运动,特别是不要在烈日下锻炼,以免发生心血管意外。盛夏时节,心火旺盛的人容易出现情绪波动,中医建议通过静坐冥想、打太极拳、八段锦等方式来调节心神。

盛夏时节,不要久坐在空调房中,可以适当地活动,比如做一些健身操,还可以适当饮用一些紫苏姜枣茶,帮助提升阳气,避免发生头晕、感冒等“空调病”。**帅才**

青岛居家适老化改造有“三变”

本报讯 近日,记者从青岛市民政局获悉,2025年青岛市消费品以旧换新居家适老化改造项目将面向年满60周岁、拟改造住房位于青岛市行政区域内的老年人,予以产品成交价格的30%、每人最高1.5万元的补贴支持。

与往年相比,今年居家适老化改造主要有三个变化。首先,补贴人群范围进一步扩大,从去年仅补贴经济困难老年人、特殊困难老年人两类群体,变为面向全市常住老年人进行改造补贴;其次,补贴产品清单进一步丰富,涵盖地面改造、卧室改造、如厕洗浴设备改造、智能辅助产品等多种类别,有效满足全市老年人个性化、多元化的养老需求;第三,申请流程得到进一步优化,通过搭建居家适老化改造模块,设立线上改造申请入口,老年人足不出户便可线上申请,替代了过去繁琐复杂的申请流程。**(李媛)**

夏日健康有约 长者趣享运动

本报讯 6月20日,“夏日有约 趣享运动”趣味运动会在青岛中海锦年养老公寓活力启幕,为老人们带来了一场充满欢乐与活力的运动盛宴。

此次运动会精心设计了花样颠球、桌面冰壶、彩球搬家、投沙包等趣味项目,充分考虑到老年人的身体特点,既保证了运动的趣味性,又兼顾了安全性。活动现场,老人们热情高涨,积极参与各项比赛。在花样颠球环节,大家专注地控制着手中的球,努力挑战自己的极限;桌面冰壶项目中,老人们认真瞄准、精准推送,不时传来阵阵欢呼声;彩球搬家和投沙包项目同样精彩,现场笑声不断,洋溢着欢乐的氛围。

这场趣味运动会不仅丰富了老人们的精神文化生活,让他们在运动中锻炼了身体、收获了快乐,还为老人们搭建了相互交流的平台,增进了彼此间的情谊。中海锦年养老公寓相关负责人表示,未来将继续举办更多丰富多彩的活动,为老人们营造温馨、快乐的晚年生活环境。**(本报记者)**



近日,莱西市日庄镇沟东新村凭借“党建引领+新村自治”的创新模式,在村庄发展、基层治理以及养老服务等方面取得了显著成效,聚力打造的爱老“六圈”更是为乡村发展注入了温暖力量,成为创建老年友好型社区的生动范例。

1 党建引领,村庄发展焕新颜

优化安居环境,打造绿色宜居“生态圈”。沟东新村位于莱西湖北岸,在优化安居环境方面,沟东新村党委自2020年以来先后投资

2000余万元,实施了村庄绿化、道路硬化等一系列项目。如今,厕所改造率、自来水入户率均达100%,出行设施完善便捷,居住环境安

全整洁,一幅生产美、生态美、生活美的“富春山居图”正徐徐展开。

搭建产业平台,打造就业安居“致富圈”。在产业发

展上,沟东新村探索“新村党委+共富公司+农户”模式,坚持以现代农业“嫁接”生态旅游,建设多个文旅项目,有效挖掘了乡村旅游潜力。

2 新村自治,基层治理添活力

完善“三会”治理体系,打造助老爱老“文明圈”。为完善基层治理,沟东新村成立了协商议事会、道德评议会、红白理事会,组建义工、志愿者服务队,构建了

“三会两队一约”自治体系。借助农村公益性岗位,协助村庄开展环境卫生整治、走访困难群众等工作。此外,还定期在南部文化广场开展广场舞等文化活动,丰富了

老年人的精神文化生活。

创新议事协商制度,打造和谐稳定“和睦圈”。围绕民生“关键小事”,探索实践党建引领“147”民主协商议事工作法,在村内设置多

处“说事点”“睦邻亭”,开展网格说事、“红马扎”流动听事等活动。收集村民反映老年人就餐不便等问题,真正实现了协商在基层、议事解民忧、成事暖民心。

3 聚焦养老,服务水平再提升

缩短服务群众半径,打造舒适便捷“便民圈”。在养老服务方面,创新“物管农村”治理模式,提供设施维修、物资代买、政务代办等跑腿服务。同时,有效整合资源,配套建设1200平方米的村级党群服务站,让老年人在家门口就能享受周

到、细心的便民服务。

深耕“五方联保”养老模式,打造志愿服务“爱老圈”。深耕“五方联保”养老模式,将赡养老人纳入村规民约,建设居家社区养老服务站,设立幸福大食堂为老年人提供助餐服务,日服务量突破100人。积极吸纳

社会资源,引导公益组织常态化开展健康义诊、集体生日宴等活动,切实提升了老年人的幸福感、获得感。

此外,沟东新村抓治理促新风,修改完善《村规民约》13条,引导形成文明乡风。成立多支义工服务队和志愿服务队,组建秧歌

队,丰富了老年人的业余文化生活。抓激励比贡献,引入积分制管理办法,设立道德积分超市,将子女赡养老人等情况纳入诚信体系,同时组织评选道德模范,利用路旗旗集中展示模范事迹,推动形成了孝老爱亲的良好风尚。通讯员 **王涛**

平度旧店镇金顶山银龄志愿服务队： 夕阳无限好 晚霞放光辉

有一次,一位老人笑呵呵地要求:“多打点肉!”。服务队员一边麻利地加菜,一边打趣道:“好嘞!不过我这可不是‘油腻大叔’的手艺啊!”一句玩笑,瞬间让现场的气氛变得轻松愉快起来。从那以后,“油腻大叔”这个充满亲昵和信任的称呼就在助餐点传开了。

这称呼背后,是队员们不辞辛劳、默默付出的身影。无论是炎炎夏日,还是凛冽寒冬,他们始终坚守在助餐点,用自己的行动传递着温暖与关爱。

“民间艺术家”唱响欢乐颂

服务队里有几位热爱“吹拉弹唱”的文艺骨干,他们经常带着乐器、唱着歌,走进养老院。当悠扬的旋律在养老院里响起,充满活力的表演瞬间为安静的养老院注入了欢声笑语。老

人们原本有些落寞的眼神里,渐渐泛起了光彩。他们有的跟着节奏轻轻哼唱,有的则随着音乐微微晃动身体,脸上洋溢着幸福的笑容。

看着台上同龄人精彩的演出,台下的老人们忍不住竖起大拇指,亲切地称他们为“艺术家”。这些“民间艺术家”们不仅为老人们带来了欢乐,更点亮了他们的精神世界。

“和事佬”巧解邻里结

农村有饭后街头巷尾、大树底下“拉呱”的习惯。家长里短间,有时难免夹杂小误会、小摩擦。金顶山银龄志愿服务队的队员们在“拉呱”时敏锐地捕捉到这些信息,他们从不袖手旁观,而是几个老伙伴一合计,分析症结所在。随后,他们便以“串门”“唠嗑”这种最自然的方式走进村民

家中。在聊天的过程中,他们耐心倾听双方的诉求,用温和的语气引导大家换位思考,理解对方的难处。一番推心置腹的交流,往往就能春风化雨般解开疙瘩、化解矛盾。久而久之,他们在村民心中赢得了威望,被大家信赖地称为“和事佬”。这称呼,承载着乡亲们对他们处事公道、热心调解、守护和谐家园的深深敬意。

旧店镇金顶山银龄志愿服务队的队员们,虽已步入人生的“金秋”,却依然精神矍铄,热情似火。他们从“油腻大叔”到“民间艺术家”,再到“老法官”,变换的是角色和称呼,不变的是那份服务乡邻、奉献余热的赤诚之心。他们用实际行动诠释着“夕阳无限好,晚霞放光辉”的真谛,为乡村的和谐与幸福贡献着不可或缺的银发力量。通讯员 **张红霞**



夕阳无限好,晚霞放光辉。在青岛平度旧店镇,活跃着一支特别的队伍——金顶山银龄志愿服务队。他们服务老人,热心助民,建设家园,成为旧店镇一道温暖动人的风景线。

“油腻大叔”暖胃更暖心

每到金顶山居家社区养老服务站助餐时段,这里便热闹非凡。随着前来就餐的老人越来越多,服务站有时会出现人手不足的情况。就餐高峰时,他们迅速化身秩序的“维护员”。只见他们穿梭在人群中,耐心地引导老人们排队打饭,提醒大家注意安全,不要拥挤。当就餐人数减少,服务站稍显清闲时,他们又立刻转变为热心的“服务员”,主动帮着工作人员打饭盛菜。