

安稳度夏
常备食疗方

荷苡茶

材料:荷叶5克、炒薏米10克、炒山楂3克、芦根15克、白茅根15克。

做法:上述材料洗净;放入茶壶内,加入适量开水,加盖浸泡10分钟即可饮用。

本茶饮可反复加水泡饮;孕妇、脾胃虚寒、气血虚弱者不宜饮用。

玉米冬瓜羹

材料:鲜玉米2根、豌豆100克、红萝卜半条、荸荠10个、冬瓜100克、鸡蛋1个。

做法:鲜玉米的须及玉米粒摘下备用;加适量的水把玉米须与玉米棒放在锅里先煮20分钟,去渣;其他材料洗净,红萝卜、冬瓜、马蹄去皮切粒;把所有食材都放入汤水中煮10分钟,关火,把鸡蛋搅匀放入汤中,调味即可。

整个膳
食口感清爽
而且热量低,
是湿热或痰湿体质
的肥胖人群
不二之选。

程远州

青岛市居家适老化改造项目即将启动 老年人每人最高可享补贴1.5万元

政策
细则
扫码
查看

如何申购补贴产品

线上:通过“青岛民政”微信公众号进入“青心适家”适老优品馆(官方平台)选购,支付时直接享受补贴立减;

线下:依托镇(街道)综合养老服务、区(市)展销体验中心及企业零售网点,提供产品展示、体验及代购服务。

申购流程:下载“云闪付APP”完成实名认证;在“居家适老化改造专区”申领补贴资格券(每日限领1次,当日有效,最多可领5次);线上直接下单配送,线下到指定网点购买并开具全额发票。

退货政策:线上部分退货仅退还实际支付金额,线下退货需整单退回并返还补贴额度。



补贴范围

与往年相比,补贴人群从经济困难、特殊困难两类老年人,扩大至满足“60周岁及以上”“产品收货地址在青岛市境内”两项条件的老年人。

补贴产品也大幅扩

容。《细则》明确,项目围绕“室内行走便利、如厕洗澡安全、厨房操作方便、居家环境改善、智能安全监护、辅助器具适配”六大核心需求,覆盖地面防滑、如厕洗浴安全、厨房适老、智能监

补贴标准

贴,每人累计补贴上限为1.5万元。

补贴遵循“自愿申请、

先到先得、严格范围”原则,确保资金精准惠及需求群体。

补贴流程

申请流程进一步优化,老年人通过“云闪付APP”实名注册后,在“居家适老化改造专区”申领补贴资格

券,支付时直接享受立减优惠。同时,细则明确了退货处置方式,保障消费者权益。去年,青岛已为1.8万户老年家庭实施改造。今年,“完成1万户以上适老化改造”被列入市办实事,持续推进居家养老服务提质扩容。

去年5月,91岁的游本昌手写了多达21页的入党申请书。

92岁游本昌宣誓入党:有梦想就去追

“上个月我来看望他时,他已经在准备这场宣誓仪式了。”陈龙与游本昌一直以师徒相称,游本昌提前与他约好,希望陈龙陪在自己身边见证这一重要时刻。

去年5月,91岁的游本昌手写了多达21页的入党申请书。

“他完全把活到老、学到老贯彻到底。他说,不要自己设限,要往前走,还有梦想就去追。”陈龙透露,今年年初,游本昌身体特别不好,一度面临危险时刻,但这半年以来,他状态好转,身体相比去年有了很大的提升。“他一直跟我说,我们从人民中来,最后还是要回到人民中去,做人民的艺术家最重要。”

在宣誓仪式现场,游本昌胸前戴着党员徽章,精神矍铄,唱起《国际歌》铿锵有力。“这80个字的誓词,我也走了80年。

那么多年,能够走到今天这一步,永远是一个新的起点。人生就是这样,循环往复,不断向前。我作为中华民族一分子,作为中共党员,我会珍惜这个称号,我要无愧于这一生,我一定会跟大家一起,共同向前。”游本昌说。

游本昌出生于1933年9月,1956年从上海戏剧学院毕业后,进入中国国家话剧院工作。1985年,52岁的游本昌出演济公,凭借诙谐幽默的表演红遍大江南北。

游本昌勉励年轻一辈:“年轻人,你们最宝贵的财富就是青春。青春,要珍惜。青年时期,要立下一个誓言,要成为一个对社会、对人民有价值的人。有了这个开始,你这一辈子就不会沉入,就会永远向前、永远向上。祝青年更快地茁壮成长。” 张熠



游本昌入党宣誓仪式现场

“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程……”6月30日,在庆祝中国共产党成立104周年之际,中国国家话剧院党委举行预备党员入党宣誓暨与会党员干部重温入党誓词仪式。剧院退休老艺术家、92岁高龄的游本昌作为新发展的预备党员参加入党宣誓仪式,并深情发表入党感言。

见证这一庄严时刻的上影演员剧团副团长、演员陈龙介绍,宣誓仪式在游本昌居住的

在现场,游本昌激动地说:“今天,是我生命中一个重要的日子。在党旗下宣誓,为了这一刻,我已奋斗七十余载,如今不仅是人生过往的一个重要段落,更是崭新征程的起点。过去一个多月,甚至更长时间,我反复研读、深刻铭记入党誓词的每一个字,因为我深知这是我向党组织许下的终身承诺。感谢党组织接纳了我,我为自己终于成为中共预备党员而感到荣幸,我一定会信守对党的承诺,希望党相信我的誓言,这将照亮我的一生。”