

立秋后，
这些宝藏食
材补元气

立秋至，
补足元气为
秋冬打底，这
些食物可以
多吃些。

山药

山药性
平味甘，入脾、
肺、肾三经，既
能补气又能
养阴，是补脾
养胃、平补气
血的佳品。

适合胃
寒胀满、手脚
冰凉、脾胃虚
弱且易腹泻的
人群，可以
长期食用。

百合

百合不
仅具有润肺
止咳的功效，
还能有效调
理气机，滋阴
润肺，缓解因
气滞引起的
胀气腹痛，是
秋季养生的
理想选择。

黄芪

作为中
医常用的补
气药材，具有
益气固表、增
强体表防御
功能的作用。
立秋时
节，人体阳气
渐收，适当进
补黄芪有助
于提升身体
免疫力，预防
感冒等疾病。

手脚冰

凉者：黄芪加
牛膝能起到
通经活络的
作用；阴虚体
质者：黄芪加
石斛能起到
养阴健胃的
作用。冰夕

@退休族 快来这里开启您的“精彩第二人生”

海悦生活文化中心(青岛老年生活大学浮山后校区)今起报名

本报讯 8月7日，青岛海发医疗康养集团与青岛日报报业集团老年生活报正式签署合作协议，共同建设运营海悦生活文化中心(青岛老年生活大学浮山后校区)。

签约仪式上，双方表示将充分发挥各自在品牌传播、文化内容生产、资金运营及资源整合等方面的优势，构建集“教育、文娱、健康、服务”于一体的综合性平台。据介绍，该项目位于辽阳西路567号海信浮山国际5号楼6层，建筑面积1500平方米。中心首期将开设近80门特色课程，涵盖声乐、舞蹈、书画、摄影、健康养生等多个领域。青岛老年生活大学将选派60余位优秀教师驻点教学，为学员提供专业、系统文化教育服务。

海悦生活文化中心不仅是一个教育场所，更是一个综合性文化服务平台。除了常规课程外，中心还将定期举办

银发文化沙龙、生活创意市集、健康讲座等丰富多彩的活动，满足中老年人多样化需求。项目计划于9月8日正式对外开放，目前招生工作已全面启动。

本学期学校课程依照舞蹈体育、声乐曲艺、综合、书画、器乐五大院系，共开设班级76个，提供学位超3000个。除了开展民族舞、古典舞、太极、模特、瑜伽、声乐、书法、绘画等课程，学校依照中老年人的生活需求和兴趣爱好，创新性地开设了音乐疗愈课、现代戏腔歌曲演唱班、影视配音艺术、传统曲艺(贯口、快板书)、创意表演、形象气质美学等特色课程。

此外针对时下热门的新疆舞学习、短视频制作、AI应用创作、中医保健养生等课程内容进行了升级完善，更贴合老年人的学习习惯，为中老年朋友提供内容丰富、师资深厚、环境

优雅、服务贴心的专业化老年教育平台。

海悦生活文化中心将充分发挥国企和媒体的资源优势，通过专业化运营管理，逐步实现品牌化、连锁化发展。这一项目的落地，标志着青岛银发经济向专业化、品质化迈出重要一步，也为全国同类城市提供了“文化养老”的创新范本。

报名条件：凡居住本市，身心健康、自觉遵守学校规章制度、能坚持正常学习，年龄在45周岁以上，80周岁以下的中老年朋友(以身份证日期为准)均可报名(部分课程因体能等原因对报名年龄有不同要求，请以报名简章要求为准)。

报名方式：1、线上：微信扫描下方二维码，进入报名系统，首次登录需进行短信验证，进入报名页面后点击课程管理下方的“线上报名”选项，

进行课程选择并完成缴费后即报名成功。2、线下：请携带本人身份证件，到青岛市市北区辽阳西路567号浮山厚业中心5号楼咨询缴费。

乘车指南：乘坐地铁4号线至埠西站B口出站步行约100米即可到达。乘坐公交126路、216路、308路、362路、370路、501路、602路、629路至辽阳西路劲松五路公交站下车，步行约100米即可到达。

开学时间：2025年9月8日—12日。

咨询电话：13306484027(武老师)、13791932016(朱老师)、17660821001(于老师)。

(记者 张磊)
(招生简章详见6版)



扫描二
维码，了解更
多报名内容。

“冰山之角”撒浪漫，邀您共赴“七夕”甜蜜之约！

七夕佳节，承载着千年爱意与浪漫。为弘扬传统节日文化，倡导乐活老龄生活，老年生活报携手海尔康养将于8月29日在青岛崂山区东海东路52号海尔世界家电博物馆(冰山之角)举办“浪漫不老 重返20岁”七夕主题活动。

广泛征集，遴选动人爱情故事

在时光长河的悠悠流淌

中，那些携手走过数十载春秋的中老年伉俪，他们的爱情故事，是岁月沉淀下的瑰宝，是生活谱写的动人诗篇。凡婚龄超过25年的伉俪，都可以报名参加本次活动，分享你们藏在心底的爱情故事。主办方将根据大家不同的婚姻故事，策划系列活动。

冰山之角，邂逅银发浪漫

冰山之角，这座宛如从海中升起的巨大冰山的建筑，以其白色的外立面在阳光与海风的轻抚下，散发着独特的浪漫气息，成为情侣们邂逅浪漫、共度美好时光的绝佳之地。活动当天，这里将成为爱情的海洋，处处洋溢着温馨与甜蜜。

活动首推“浪漫不老”故事展，入选夫妻的故事将在展厅中向更多人展示他们的爱情力量；还将带领大家走进海尔世界家电博物馆，追忆时光钥匙，穿越回结婚当年；活动还设置了老情歌趣味竞猜环节，热闹的氛围将打开大家心中深藏的美好回忆。

颁发证书，铭记相濡以沫

活动当天，现场将被温馨浪漫的氛围所笼罩。幸福伉俪身着盛装，携手走红毯，一

路繁花似锦，感受时光倒流，青春年少时光。青岛市民政局还为每对伉俪准备了金婚、银婚纪念证书，这份证书不仅是大家多年相濡以沫的肯定与赞誉，更是一份珍贵的纪念。

夫妻同框，定格幸福瞬间

为了记录下这难忘的时刻，专业摄影记者将为每对夫妻拍照打卡，用镜头捕捉幸福瞬间。活动结束后，每对伉俪都将收到一份12寸摆台，让这份浪漫与美好永远留存。

本次活动名额有限，如果您想与老年生活报共赴这场穿越时光的甜蜜之约，让更多人感受到你们的爱情故事，别再犹豫！赶紧拨打本报报名电话(0532)82933151、66610000预定名额，在传统七夕节日的氛围中，开启您的爱情之旅！

记者 瞿硕

时下，天气闷热、潮湿、难耐，老人寝食不安，体格三分虚，体能消耗之大！海参是实实在在的滋补佳品，老人每天一只参，增强身体素质，平安度夏！

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：185-6090-8161(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