

1、受益原则:老年人用药不良反应危害大,用药须权衡利弊。要有明确适应证,不可随意用药;选“利大于弊”的药,疗效明确且不良反应少。

2、五种药物原则:联合用药同一阶段尽量不超5种。许多老年病无有效治疗药物,应避免用药;按轻重缓急选药,减少用药种类;重视非药物疗法,如早期糖尿病饮食治疗等。

3、少量原则:小剂量治疗可减少不良反应。老年人一般开始服成年人用量1/4—1/3,依情况调整。用药剂量要考虑年龄、健康状况、体重、蛋白结合率、肝功能、肾功能等因素。

4、择时原则:选最佳时间服药可提高疗效、减少不良反应。根据疾病发作规律、药代动力学和药效学昼夜节律确定用药时间,如心血管、抗高血压、调血脂等药物都有特定服药时间。

5、暂停原则:老年人用药期间要警惕不良反应,出现新症状或体征,暂停用药是有效干预措施。

陈作兵

海悦生活文化中心

(青岛老年生活大学浮山后校区)

2025秋季学期·招生简章

一、招生对象

1、凡居住本市,身心健康(无传染性疾病、无精神性疾病、无心脑血管等疾病)、具备完全行为能力、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。

2、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。形体舞蹈类课程报名学员年龄为75周岁以下。

二、上课地点:

青岛市市北区辽阳西路567号浮山厚业中心5号楼6楼

三、开学时间及咨询电话

开学时间:2025年9月8日-12日为开学周,请根据课程时间自行到校上课。

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

四、报名方式:

1、微信扫描下方二维码,进入报名系统,首次登录需进行短信认证,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才算报名成功。

2、线下报名请携带本人身份证,到青岛市市北区辽阳西路567号浮山厚业中心5号楼进行咨询缴费。

五、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。

| 院系 | 课程 | 上课时间 | 教师 | 每学期/元 | 计划招生数 | 院系 | 课程 | 上课时间 | 教师 | 每学期/元 | 计划招生数 |
|-------|------------------|-----------------|------|-------|-------|-------|-------------------|-----------------|-----|-------|-------|
| 舞蹈体育系 | 25民族舞一年级1班 | 周一下午15:30-17:00 | 林梦瑶 | 200 | 40 | 声乐曲艺系 | 25流行声乐2班 | 周三上午08:30-10:00 | 张宏兵 | 200 | 50 |
| | 25民族舞一年级2班 | 周二上午08:30-10:00 | 李文婷 | 200 | 40 | | 25现代戏腔歌曲演唱班 | 周一下午15:30-17:00 | 辛蕾 | 200 | 50 |
| | 25秧歌一年级1班 | 周五下午13:30-15:00 | 许业锦 | 200 | 40 | | 70后声乐研习班 | 周二下午15:30-17:00 | 牛坤 | 200 | 50 |
| | 25新疆舞专项班 | 周二上午10:30-12:00 | 李文婷 | 220 | 40 | | 25精品独唱表演班 | 周二上午10:30-12:00 | 邢莹莹 | 300 | 30 |
| | 25朝鲜舞专项班 | 周四上午08:30-10:00 | 赵环环 | 220 | 40 | | 25朗诵一年级1班 | 周四上午10:30-12:00 | 侯翔宇 | 200 | 50 |
| | 25现代舞专项1班 | 周一下午13:30-15:00 | 林梦瑶 | 220 | 40 | | 25普通话影视配音艺术 | 周四下午13:30-15:00 | 侯翔宇 | 300 | 30 |
| | 25现代舞专项2班 | 周四上午10:30-12:00 | 赵环环 | 220 | 40 | | 25传统曲艺(贯口、快板书) | 周五下午13:30-15:00 | 杨光龙 | 200 | 50 |
| | 25古典舞身韵一年级1班 | 周二下午13:30-15:00 | 亓山淳雅 | 200 | 40 | | 25创意表演课 | 周五下午15:30-17:00 | 杨光龙 | 300 | 30 |
| | 25古典舞身韵一年级2班 | 周三上午08:30-10:00 | 孙慧子 | 200 | 40 | 书画系 | 25零基础素描一年级1班 | 周一上午10:30-12:00 | 王密思 | 200 | 35 |
| | 25古典舞一年级1班 | 周三上午10:30-12:00 | 孙慧子 | 200 | 40 | | 25水彩一年级1班 | 周二上午08:30-10:00 | 崔志军 | 240 | 35 |
| | 25流行古典舞 | 周四下午13:30-15:00 | 亓山淳雅 | 220 | 35 | | 25油画一年级1班 | 周二上午10:30-12:00 | 崔志军 | 240 | 35 |
| | 25芭蕾形体舞蹈 | 周三上午08:30-10:00 | 刘梦鸽 | 200 | 35 | | 25硬笔书法一年级1班 | 周二下午13:30-15:00 | 王少峰 | 200 | 35 |
| | 25塑形美体舞蹈 | 周三上午10:30-12:00 | 刘梦鸽 | 200 | 35 | | 25青绿山水一年级1班 | 周三上午10:30-12:00 | 王娟娟 | 200 | 35 |
| | 古典舞身韵精研班(时光舞者计划) | 周四上午09:30-11:00 | 亓山淳雅 | 680 | 14 | | 25隶书一年级1班 | 周三下午13:30-15:00 | 谢天瑞 | 200 | 35 |
| | 25拉丁一年级1班(恰恰基础) | 周四下午13:30-15:00 | 奚璐 | 200 | 40 | | 25篆书一年级1班 | 周三下午15:30-17:00 | 谢天瑞 | 200 | 35 |
| | 25拉丁一年级2班(伦巴基础) | 周四下午15:30-17:00 | 奚璐 | 200 | 40 | | 25楷书一年级1班 | 周四上午08:30-10:00 | 王宜烨 | 200 | 35 |
| | 25女性形体仪态管理班 | 周一上午08:30-10:00 | 石悦 | 220 | 45 | | 25行书一年级1班 | 周四上午10:30-12:00 | 王宜烨 | 200 | 35 |
| | 25旗袍模特一年级 | 周一上午10:30-12:00 | 石悦 | 200 | 45 | | 25齐派花鸟一年级1班 | 周五上午10:30-12:00 | 吴宁 | 200 | 35 |
| | 25形体模特一年级1班 | 周四上午08:30-10:00 | 宋任 | 200 | 45 | 综合系 | 25手机摄影+短视频拍摄 | 周二下午13:30-15:00 | 宋兆君 | 240 | 40 |
| | 25形体模特一年级2班 | 周四上午10:30-12:00 | 宋任 | 200 | 45 | | 25手机视频拍摄及后期 | 周五上午08:30-10:00 | 杨林 | 240 | 40 |
| | 25T台模特一年级 | 周二上午10:30-12:00 | 赵晓娜 | 200 | 45 | | 25手机微电影 | 周三上午10:30-12:00 | 王雁宁 | 240 | 40 |
| | 25时装模特一年级 | 周五上午10:30-12:00 | 赵晓娜 | 200 | 45 | | 25数码摄影一年级 | 周一上午10:30-12:00 | 赵文政 | 240 | 40 |
| | 减脂有氧操 | 周二上午08:30-10:00 | 吕炜炀 | 200 | 45 | | 25deepseek与手机AI应用 | 周五上午10:30-12:00 | 杨林 | 240 | 40 |
| | 尊巴热舞 | 周五上午09:00-10:00 | 吕炜炀 | 200 | 45 | | 25中医艾灸 | 周一上午08:30-10:00 | 孙国勇 | 200 | 40 |
| | 25健身气功(八段锦)1班 | 周一下午13:30-15:00 | 李兆菊 | 200 | 45 | | 25中医针灸一年级 | 周五下午13:30-15:00 | 李玉 | 200 | 40 |
| | 25健身气功(八段锦)2班 | 周三下午15:30-17:00 | 杨洪宝 | 200 | 45 | | 25中医未病应用 | 周三上午08:30-10:00 | 赵阳 | 200 | 40 |
| | 25太极(24式) | 周一下午15:30-17:00 | 李兆菊 | 200 | 45 | | 25中医推拿 | 周四上午10:30-12:00 | 王锡群 | 200 | 40 |
| | 25太极(陈氏精要18式) | 周三上午08:30-10:00 | 张晓鸣 | 200 | 45 | | 25营养药膳食疗 | 周四上午08:30-10:00 | 张燕 | 200 | 40 |
| | 25站桩养生功 | 周二上午10:30-11:30 | 台爽英 | 200 | 35 | | 25茶艺一年级 | 周二上午08:30-10:00 | 台爽英 | 220 | 40 |
| | 25经络禅拍功 | 周五上午08:30-10:00 | 王田进 | 200 | 40 | | 25现当代文学经典品析 | 周四下午13:30-15:00 | 闫晓昀 | 200 | 40 |
| | 瑜伽1班 | 周二上午10:30-11:30 | 吴晓莉 | 200 | 35 | | 25英语一年级 | 周二上午10:30-12:00 | 李向平 | 200 | 40 |
| | 瑜伽2班 | 周五下午13:30-14:30 | 张藤元 | 200 | 35 | | 25形象气质美学 | 周三下午13:30-15:00 | 王乐 | 200 | 40 |
| | 普拉提1班 | 周二上午09:00-10:00 | 吴晓莉 | 200 | 35 | | 25手风琴精品小班课 | 周一上午08:30-10:00 | 唐超 | 680 | 10 |
| | 普拉提2班 | 周三下午14:00-15:00 | 徐炳宁 | 200 | 35 | | | | | | |
| | 普拉提3班 | 周五下午15:00-16:00 | 张藤元 | 200 | 35 | | | | | | |
| | 音乐疗愈课 | 周四上午09:00-10:00 | 丁双 | 300 | 35 | | | | | | |
| 声乐曲艺系 | 25乐理知识1班 | 周二下午13:30-15:00 | 牛坤 | 200 | 50 | | | | | | |
| | 25声乐一年级1班 | 周一上午08:30-10:00 | 徐铭远 | 200 | 50 | | | | | | |
| | 25声乐一年级2班 | 周一下午13:30-15:00 | 辛蕾 | 200 | 50 | | | | | | |
| | 25声乐一年级3班(女声) | 周二上午08:30-10:00 | 邢莹莹 | 200 | 50 | | | | | | |
| | 25声乐一年级4班 | 周三上午10:30-12:00 | 张宏兵 | 200 | 50 | | | | | | |
| | 25声乐一年级5班 | 周五上午10:30-12:00 | 袁杨 | 200 | 50 | | | | | | |
| | 25流行声乐1班 | 周一上午10:30-12:00 | 徐铭远 | 200 | 50 | | | | | | |

特别
提示

招生简章内附各课程介绍及备注,请仔细阅读,慎重考虑身体条件、时间安排和学业水平等情况。缴费后不办理调班、退费手续,不允许串班上课,不可使用他人信息顶替上课,一经发现学校将取消双方当事人学习与今后报名资格。



微信扫描二维码进入
报名系统查看更多信息