



国庆忆峥嵘 笔墨叙军魂

“咱当兵的人”，快来分享您的军旅往事

金秋送爽，山河焕彩。在国庆节即将到来之际，为了弘扬军旅文化、厚植家国情怀，本报即日起启动“咱当兵的人——我的军旅岁月”主题征文活动，诚邀广大读者拿起笔杆，分享军营故事，共绘家国情怀。 记者 尚美玉

▶ 4.5版

66岁倪萍： 我如何成功减重40斤

“我66岁成功减重40斤，这样的数字背后绝非易事。”主持人倪萍在一段视频中分享了自己的减肥经历，坦言前几年因腰部不适导致行动受限，体重一度增至160斤。据倪萍经纪人透露，她在营养师的科学指导下，严格控制饮食，并配合力所能及的运动，最终取得了显著成效。

▶ 2版



山东等8省份 人均预期寿命超80岁

本报北京讯 从9月11日国新办举行“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会上获悉，2024年我国人均预期寿命达到79岁，比2020年提高1.1岁，孕产妇死亡率、婴儿死亡率持续改善。北京、天津、上海3个直辖市和山东、江苏、浙江、广东、海南5个省的人均预期寿命超过了80岁。

国家卫生健康委员会主任雷海潮介绍，在对53个中高收入国家人均预期寿命的统计中，中国排名第四；在G20国家中，中国排在第十；即使与高收入国家相比，中国居民的人均预期寿命仍然超过21个高收入国家的人均预期寿命。这说明中国人的优秀传统文化、良好生活方式，对改善健康所产生的效果是直接的。

(曹雪娇)

智能呼吸机以科技赋能睡眠健康

“青报安和”亮相 “一带一路”甘新青睡眠医学研讨会

▶ 8版

温馨提醒

青岛市银龄嗨购@台东消费季活动，因天气原因，改为9月13-14日在原地点（台东三路步行街）举办。特此通知。

主办：青岛市市北区台东街道办事处 青报集团老年生活报

台东智荟·银龄学坊 台东乐惠·银龄金安 台东艺韵·银龄乐购
老年教育、养老金融、适老化企业

2025青岛市 银龄消费季 @台东

时间：9月13-14日（9:00-16:00）地点：台东三路步行街

以台东文化底蕴为基石，打造集文艺展演、趣味体验、惠民市集于一体的沉浸式消费场景。
原定于9月12-13日的活动因天气原因顺延一天。



优惠

公交：乘坐219、368、367、229、19、212、32、206路等公交车可抵达；地铁：①乘地铁1号线台东路站（F口）；②乘地铁2号线台东站（F口）