

本报“同悦荟”再启新约 邀12月寿星共庆生辰

本报讯 新年将至,岁末情浓。在辞旧迎新的十二月,许多读者也将迎来自己的生日。有读者向本报表达心愿:“我的生日在年底,特别希望能和同月出生的朋友一起,热热闹闹地告别旧岁,迎接新年。”

为延续读者服务公益活动,搭建读者之间的交流桥梁,本报“同悦荟”活动持续开放,现诚挚邀请12月生日的读者参与本月集体生日聚会。无论您是青年、中年还是老年,只要生日在十二月,即可报名参加。

活动现场不仅将备好定制生日蛋糕、精致小食,更有互动游戏、才艺展示等环节。届时,大家将共聚一堂,分享生日喜悦,互赠美好祝福,在欢声笑语中迎接新年的到来。本次活动旨在为读者营造一段温馨难忘的岁末回忆,进一步增进彼此情谊。目前活动报名通道已开启,欢迎12月寿星们踊跃咨询参与。详情请致电:(0532)66988698、66610000。期待12月的寿星们踊跃加入,共赴这场特别的生日之约。(记者 尚美玉)

第一批丁克族:最后都要靠自己

“丁克”,指伴侣双方都有收入且无子女。“丁克家庭”在20世纪80年代之后于中国大城市逐渐增多,这一群体的社会经济地位、受教育程度等都比较高。三四十年后的今天,中国的第一批丁克夫妻已经步入老年阶段。社交媒体上,围绕其养老生活、遗产分割等话题的讨论非常火热。

记者采访了一对在20多年前主动选择丁克的夫妇,如今,他们已经处于退休或半退休的状态。

养老,不只是“有没有孩子的事”

如今,老一辈劝年轻人生孩子,常用“没孩子将来谁照顾你,进养老院被欺负咋办”这样的话,背后藏着养老靠孩子的旧观念。但对于考虑成熟的丁克夫妻,养老是系统性问题,依托充足物质储备、完善医疗体系、社会政策和基础设施。

退休后,杨舒和董力打算在上海养老。工作带来的稳定福利,让他们没额外买重大疾病保险或养老保险。夫妻俩在上海长宁有周边配套设施完善的房产,预计退休时有足够养老存款。杨

舒认为,人老了最后几年可能面临失能失智问题。失能时清醒但能力不足,她会选入住养老社区;失智则不用太担心痛苦。

上海老龄化程度极高,截至2024年末,上海户籍60岁以上人口占户籍总人口的37.6%,每三个上海人就有一个60岁以上老人。Pocky供职于央企保险公司,她老年客户群体里,丁克夫妻不常见,但很多孩子海外定居的老人自主养老,大多想给孩子留钱,自己要养老社区名额。Pocky觉得国人养老最大的“底”是优质医疗资源。

很多90后年轻人找Pocky打听养老社区和保险方案,他们以同性伴侣为主,有稳定收入,做好没孩子准备,想通过保险早获养老保障。当然,去养老社区是小众选择,中国超90%的人会居家养老。上海是全国首批试点“长护险”的城市之一,上门护理、社区日托等服务日渐完善。

杨舒和董力走在上海街头,看到社区敬老食堂、口袋公园等,感受到适老城市日渐成熟。杨舒还有3年退休,董力还有6年,他们相信未来养老硬件设施

会不断完善。此外,杨舒提到“抱团养老”可能,她有个亲妹妹,两家关系好,也许以后会置换联排别墅,方便孩子照应。

伴侣能陪一程,但最后都得靠自己

养老社区、抱团养老背后,是丁克群体对在不被传统家庭定义、物质资源足够情况下,如何体面老去的探索。杨舒提到伴侣在生活考验中的作用。

前几年,杨舒父亲中风居家养病后去世,母亲承担大部分照护责任。如今80岁的母亲和妹妹同住,精神很好,每天运动两小时。那时杨舒意识到,赚再多钱都没用,没有老公陪伴可能命都没了。

如今,杨舒进入半退休阶段,工作闲下来,不同年龄段年轻人都愿找她当朋友。她虽50多岁但看上去年轻10岁,能从职场前辈视角帮年轻人分析事情,给予情感支持。曾经,杨舒遗憾没孩子,设想孩子会是什么样,但遇到很多年轻人后她释怀了,觉得只要和年轻人相处得好,就像是“自家孩子一样”。她认为,最重要的是自己想通如何度过生命的最后时光。钱雨朦

高血压患者降压的7个错误做法

一、自行乱用药:抗高血压药种类多,需医生根据病情、个体差异制定方案,不可照搬他人经验。

二、凭感觉用药:血压高低需定期测量,而非以自我感觉判断,应遵医嘱调整药物。

三、盲目追求“正常”血压:老年人(尤其60岁以上)需结合年龄和脏器功能,收缩压控制在150mmHg以下(能耐受可更低),过度降压可能影响心脑血管供血。

四、血压正常即停药:擅自停药会导致血压波动,引发心脑血管并发症,需维持量或遵医嘱调整药物。

五、用药不规范:未按次数、时间口服,或剂量不足/过量,均影响疗效。

六、降压过快过低:高血压多年或血压很高者,快速降压可能诱发脑血管、心血管问题,需平稳降压。

七、只依赖药物:需结合生活方式调整,如低盐饮食、适度运动、控制体重、避免情绪激动等。

渤海银行青岛分行七载深耕铸辉煌 健步同行启新程

近日,渤海银行青岛分行迎来成立七周年庆典。该行以“辉煌七周年·精彩新跨越”为主题,邀请广大市民齐聚一堂,通过一场活力满满的健步行活动,共同回顾深耕岛城的奋斗历程,展望与城市共生共荣的美好未来。

七年前,渤海银行青岛分行怀揣“金融为民”的赤诚落子岛城,从第一家网点的灯火初燃,逐步成长为拥有五家支行的优质金融服务商。七年间,该行始终扎根青岛热土,紧扣地方发展脉搏,在科技金融、普惠金融、蓝色金融领域持续发力,推出了一系列接地气的创新产品与有温度的金融服务。凭借稳健的经营理念与卓越的服务品质,分行不仅收获了市场的广泛认可,连续斩获“最佳品牌形象银行”

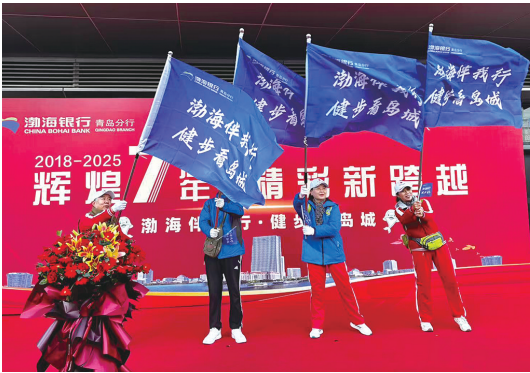
“普惠金融服务奖”等多项荣誉,更积累了坚实的客户基础——截至目前,存贷款规模均已近200亿元,与260余家企业建立了共生共荣的合作关系,成为岛城金融行业中颇具影响力的标杆力量。

庆典现场,健步行活动成为一大亮点。参与者们身着统一服装,沿着风景优美的滨海路线阔步前行。海风拂面,笑语盈盈,大家在行走中感受运动的快乐,在结伴同行中传递温暖情谊。这场以“辉煌七周年·精彩新跨越”为主题的健步行活动,恰与渤海银行“守护美好生活”的初心不谋而合,既展现了该行积极向上的企业风貌,也为新老客户搭建了沟通互动的温馨平台。

72岁的张女士是渤海银行

的老客户,在此次健步行活动中,她全程精神矍铄。“我在渤海银行存款快五年了,一直都很放心。”接受采访时,张女士竖起了大拇指,“银行的工作人员态度好得没话说,不管是存取款还是咨询理财,都耐心细致地给我讲解。特别是针对我们老年人,手机银行操作有专人指导,网点还有爱心座椅、放大镜。这么多年来,渤海银行就是我最信赖的银行。”

据渤海银行青岛分行相关负责人介绍,未来该行将继续聚焦“一老一新一少”重点群体,持续优化适老服务细节,扎实推进便民举措落地,让金融服务的温暖覆盖更多人群。同时,分行将以党建为引领,以合规为底线,紧扣金融“五篇大文章”部



署,进一步深化金融创新,提升服务质效,与青岛这座城市同频共振,在赋能城市高质量发展、守护民生幸福的道路上步履不停、向阳而行。

七载耕耘结硕果,砥砺奋进启新程。此次庆典不仅是对过往成就的总结,更是新征程的起点。渤海银行青岛分行将以七周年为契机,带着客户的信赖与支持,怀揣对金融事业的热爱与坚守,继续书写金融赋能城市发展、陪伴民生长成的精彩篇章,努力成为更多人心中永远信赖的金融伙伴。

沈健